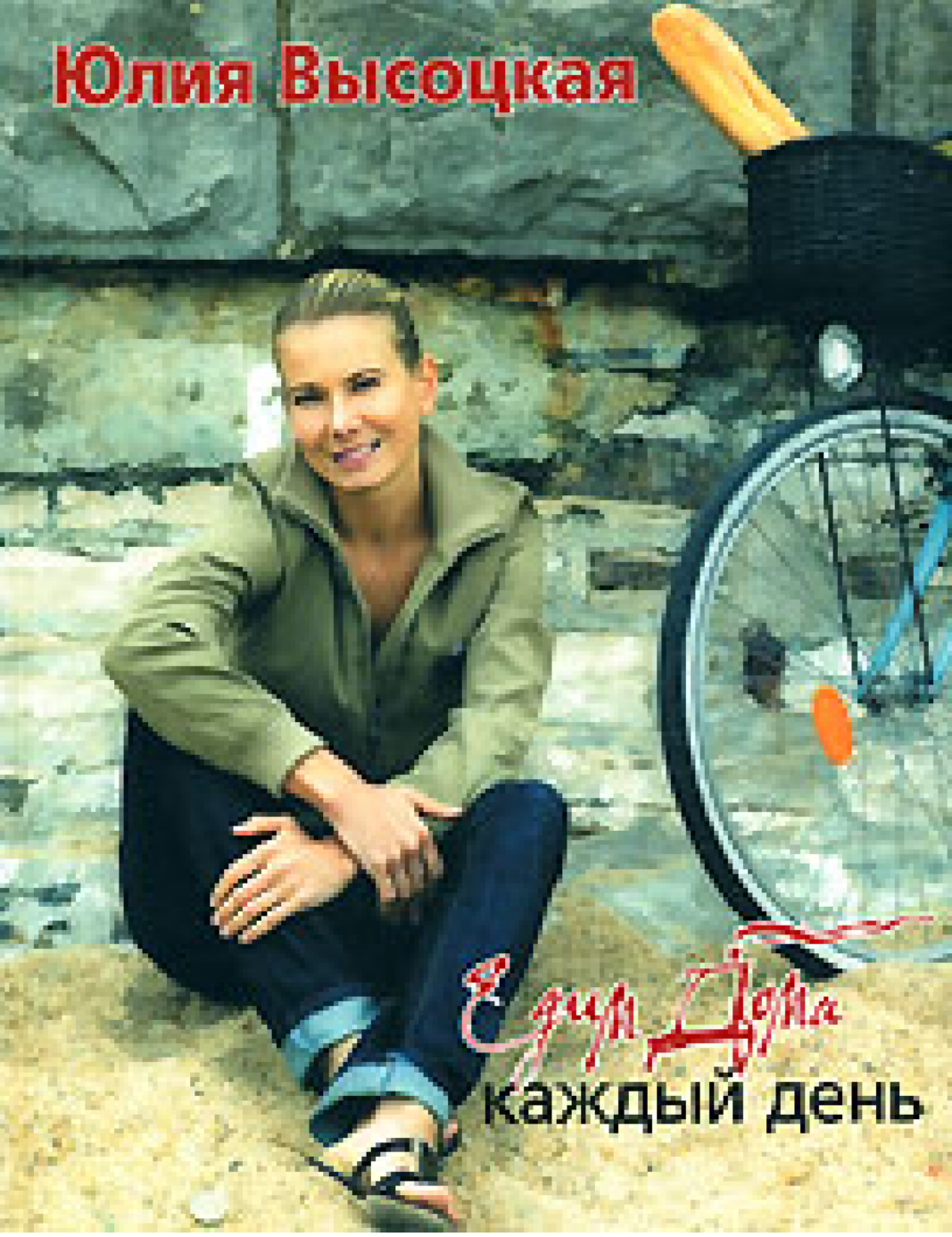
Юлия Высоцкая



Один Дома

каждый день

SHOUT
SHARE
IT

- Юлия Высоцкая
  -
  - Вступление
    - Почему мне нравится готовить
    - Не бойтесь готовить
    - ЧТО мы будем готовить
    - Как обустроить кухню
    - Дети на кухне
    - Время и еда
    - Придумываем меню и… семейные традиции
    - Мои кулинарные принципы
    - Мои «кулинарные друзья»
  - Салаты
    -
    - Французский салат
    - Салат из запеченной тыквы с ветчиной
    - Салат «Весенний»
    - Вьетнамский салат
    - Салат с сельдью
    - Салат из спаржи
    - Салат из огурцов и курицы
    - Салат «Нисуаз»
    - Теплый салат с яйцом и беконом
    - Салат с грушами и сыром рокфор
    - Салат с виноградом
    - Теплый салат с лисичками
    - Салат с авокадо
    - Салат из «бантиков»
    - Салат из рисовых макарон
  - Блюда из овощей
    -
    - Закуска из баклажанов
    - Картошка с грибами
    - Запеченные овощи
    - Темпура
    - Бифштекс из белых грибов
    - Пирог со шпинатом и щавелем
    - Овощи по-китайски
    - Запеченный лук
    - Тыква, запеченная в фольге
    - Закуска из сладкого перца
    - Молодая морковь с чесноком
  - Соусы и заправки
    -

- Salsa Verde
- Сливовый соус
- Домашний майонез
- Наипростейший
- Тархуновый
- Восточный
- Китайский

- Супы и бульоны
  - Суп со шпинатом
  - Грибной суп
  - Щи из щавеля со сладкими ватрушками
  - Суп-пюре из тыквы
  - Гаспаччо
  - Борщ из запеченной свеклы
  - Куриный бульон
  - Овощной бульон
  - Рыбный бульон
- Макароны. Рис. Ризотто
  -
  - Спагетти с рыбой
  - Макароны-«ракушки» со спаржей, горохом и беконом
  - Макароны в соусе песто
  - Тальятелле с лисичками
  - Цветные тальятелле
  - «Муравьи, ползущие по веткам деревьев»
  - Ризотто
  - Зеленое ризотто
  - Ризотто с грибами
  - Ризотто с тыквой
  - Ризотто с радиккио
  - Рис с овощами
- Творог
  -
  - Вареники с творогом
  - Ватрушки
  - Творожные ньокки с базиликом
- Яйца
  - Яичница по-кончаловски
  - Яйца с луком
  - Омлет с лисичками
  - Омлет со щавелем
- Мясо. Птица
  - Телятина в белом вине

- Телятина под соусом Vitello-tonnato
- Телячья печень со шпинатом
- Стейк с руколой
- Свинина с медом и имбирем
- Свинина в молоке
- Свинина с яблоками
- Пряная курица
- Зеленое карри с курицей
- Курица по-марокканski
- Курица с грибами
- Курица с секретом
- Цыпленок с чесноком
- Паштет из куриной печенки
- Ароматный маринованный кролик
- Пьяная утка
- Бараний окорок с картошкой

○ Рыба
- Форель с овощами
- Семга, запеченная в соли
- Биточки из форели
- Семга и креветки на гриле
- Сибас, запеченный в духовке

○ Хлеб. Фокачча. Пицца
- Домашний хлеб
- Фокачча
- Фокачча с черешней
- Фокачча слоеная с творогом
- Пицца «Маргарита»
- Пицца с козьим сыром
- Пицца с зеленым луком и чабрецом

○ Напитки. Чай. Кофе
- Ванильный дайкири
- Negroni
- Martini Rosso
- Campari Orange
- «Канарейка»
- Сливочный коктейль
- Грог
- «Зимняя мята»
- «Джунгли»
- Чай
- Имбирный чай
- Булочки с изюмом
- Абрикосовое варенье с вариациями

- Просто абрикосовое варенье
- Абрикосово-апельсиновое варенье
- Абрикосово-имбирное варенье
- Абрикосовое варенье с грецкими орехами
- Кофе
- Овсяное печенье
- Кокосовые тучки

- Десерты
  - Черешневое сорбе
  - Грейпфрутовое сорбе с Campari
  - Лимонное сорбе
  - Ванильное мороженое
  - Карамельное мороженое
  - Мороженое «Семифреддо»
  - Маскарпоне с малиной
  - Клубничный десерт
  - Торт «Клубничный лес»
  - Сливовый пирог
  - Лимонный пирог
  - Персиковый пудинг
  - Яблочный пирог
  - Шоколадный торт «Два ореха»
  - Шоколадный торт с имбирем
  - Шоколадный мусс
  - Тирамису
  - Панна кота
  - Марокканский торт
  - Творожный торт
  - Эклеры
  - Лимонный торт
- Заключение

Юлия Высоцкая
Едим дома каждый день

Моим бабушке и маме посвящается

Я убеждена, что абсолютно каждый может приготовить что-нибудь вкусненькое для своих друзей, любимых и родных. Вообще, готовить еду гораздо проще, чем кажется. Любой человек, любящий поесть, уже, в принципе, готовый повар. Все, что тебе нужно, — это аппетит и пара кастрюль-сковородок! Новомодные разговоры о том, что кулинария — это высокое искусство, сложный, почти научный процесс, который только талантливым по плечу, можно спокойно пропустить мимо ушей: в конце концов, это только завтрак, обед и ужин!

Вот почему я решила, что имею право что-то написать про то, как я готовлю, а скорее про то, что я люблю есть! Да, я не профессиональный повар, у меня вообще нет опыта «массового производства» — я просто «кухонный человек»: есть такая порода — люди, проводящие большую часть жизни на своей (или чужой) кухне. И это совсем не значит, что я готовлю с утра до вечера или — о, ужас! — ем без остановки. Я на кухне делаю очень много разных дел — читаю, говорю по телефону, смотрю телевизор, штопаю носки, раскладываю фотографии по альбомам, а иногда даже крашу ресницы, когда очень сильно опаздываю. С любимыми подругами пью чай, кофе, вино или воду (булочки при этом приятное, но не частое добавление), конечно, часто листаю кулинарные книги, ищу что-нибудь новенько-вкусненько-необычное или, наоборот, какую-нибудь классику вроде старинного консервирования, пеку что-нибудь с Марусей (иногда потом результат нашего творчества идет в мусорку — ну и что, зато сколько смеха!). И конечно, я готовлю, готовлю потому, что очень люблю поесть. Я не могу про себя сказать: «Я — сладкоежка», что я все отдам за уху, что раки — моя единственная страсть или только японская кухня имеет право на существование. Я люблю все, я практически всеядна, одно условие — еда должна быть приготовлена из свежих продуктов, с любовью и заботой. А сумма этих трех слагаемых — это успех всегда или почти всегда.

И еще — мне очень повезло: меня окружают такие же неравнодушные к еде люди, как и я, и поэтому их восторг или разочарование для меня очень много значит. Может быть, для кого-то мое высказывание покажется довольно странным, но

вообще, это похоже на сцену, только выступаю я не с монологом Джульетты, а с крем-брюле или тыквенным супом; удалось — аплодисменты, нет — вежливое молчание или (бывает и такое) улюлюканье.

Вступление

Почему мне нравится готовить

А впрочем, зачем готовить? Когда вы приходите на кухню, очень важно иметь внутреннее убеждение: вы не обязаны готовить. Вы никому не обязаны — ни себе, ни друзьям-приятелям, ни даже мужу и детям. Пусть он сегодня что-нибудь сварганит, или вы можете пойти в кафе, ресторан, или сварить себе пачку пельменей, заправить их сметаной, присыпать укропом, просто достать каких-нибудь соленых орешков, открыть бутылку пива, включить телевизор. Да можно же быть на диете, в конце концов. Или просто хочется чего-нибудь «очищающего», например яблока.

Принцип «чтобы хорошо готовить, я должен готовить каждый день» — это чушь. Чтобы хорошо готовить, нужно прежде всего иметь искреннее ЖЕЛАНИЕ этим заниматься.

В общем, не нужно вам варить, жарить, парить, но все-таки я должна вам сказать, что, если вы не готовите, вы теряете одно из самых больших удовольствий, которые мы получаем в те промежутки нашей жизни, которые мы проводим одетыми. Все остальные удовольствия, бо\'льшие, чем еда и ее приготовление, мы получаем, как правило, уже без одежды.

Не бойтесь готовить

Готовьте! Готовьте и ничего не бойтесь, тем более если у вас приступ «кулинарного творчества» и вы в настроении. Не обращайте внимания на предостережения в рецептах — «не переварить», «не пережарить», «не переохладить», «довести до температуры 44,5 °С». Для того чтобы было вкусно, совсем не обязательно, чтобы это было приготовлено каким-нибудь шеф-поваром из ресторана по всем правилам. Бутерброд, намазанный вкусным подсоленным сливочным маслом или просто сбрызнутый оливковым, на который кладется кусок сыра, кусок помидора, кусок ветчины — чего угодно, может быть гораздо вкуснее, чем такое изысканное кушанье, как, например, медальон из седла барашка…

Замечу, что мир еды — это не только набор продуктов, книга с рецептами или повар. Мир еды — это место, где вы едите, с кем, что вы делаете после того, как поели, как, впрочем, и что вы делали до того, как начали есть, это драгоценные минуты вашей жизни! Самой вкусной едой в моей жизни был хлеб с куском сыра и бокал вина. Италия, маленький городок. Вечер, закат солнца. Рядом была церковь, оттуда доносились звуки божественной музыки. Это был самый вкусный романтический ужин на свете, а я ведь не потратила ни малейшего усилия для его приготовления. Мы с любимым человеком купили по куску хлеба, по куску сыра, и нам налили по бокалу вина. Музыка, закат солнца, романтика — все сделало свое дело.

Поэтому не стоит зацикливаться на том, что не следует этим заниматься, если не умеешь правильно взбивать белки или вдруг что-то там опустится в духовке. Это не катастрофа, нет! Неудачи бывают у всех. Об этом мне даже профессиональные повара рассказывали, которые готовят каждый день в шикарных ресторанах и принимают сотни гостей. Если повара говорят, что у них не бывает кулинарных ошибок, не верьте — они врут. Все ошибаются, у всех пригорает. У кого-то может просто зазвонить телефон, кто-то отвлечется на разговор, кто-то заглядится на футбол по телевизору, кого-то просто оторвут от плиты, куда-то позовут, и вот тогда что-то обязательно сгорит. У меня пригорает каждое восьмое или десятое блюдо… Особенно обидно бывает, когда ты ждешь гостей. Только не надо относиться к этому как к трагедии: ведь у вас просто сгорела яичница и просто переварились макароны. Даже если нет больше яиц в холодильнике и макароны закончились, можно быстренько

пожарить картошки или еще что-нибудь придумать. Да вообще оставить гостей голодными, посмеяться и выпить бутылку вина с незамысловатой закуской, вспомнив студенческие годы. В общем, главное — иметь желание и не бояться экспериментов.

Мне кажется, отсутствие страха на кухне очень важно. И своим детям разрешайте рассыпать муку на столе и лепить колобки.

ЧТО мы будем готовить

Прежде чем начать готовить, мы должны выяснить: что именно мы хотим увидеть на своем столе. Я, наверное, как большинство людей, которые все-таки застали небольшой отрезок советской эпохи в конце XX века, выросла на определенном меню, которое было в каждом доме. Борщ, котлеты, пюре, картофель жареный, помидоры маринованные, огурцы соленые, квашеная капуста, селедка обязательно…

Вот и теперь мы все заправляем майонезом и не можем понять, зачем нам два десятка специй и пряностей, когда кетчуп и томатная паста могут спасти любое положение.

Я не спорю, в кулинарных предпочтениях взрослых людей менять что-то кардинально очень трудно. Думаю, мало кто из моих сверстников страдает без салата руккола или без анчоусов. Им гораздо интереснее поесть воблы, например, или жареной картошки, и этот выбор понятен, потому что подобная еда была такой вкусной в детстве, она связана с положительными переживаниями, с воспоминаниями. А что касается «вкусных» открытий или приобретений — обязательно нужно делиться ими со своими детьми.

Мне кажется, что чеснок и какая-то в меру острая еда совсем не навредят детскому организму. Ведь дети любят, например, чипсы в пакетиках. Они появились в таких невероятных количествах, с такими разными вкусами. Есть с уксусом, луком, с чесноком. Дети с удовольствием могут съесть сразу целый пакет. Тогда почему не дать детям попробовать бальзамический уксус? Он в миллион раз полезнее, чем чипсы с «ароматизаторами, идентичными натуральным», которые лежат в пакете с добавлением консервантов и прочей химии. Вы стараетесь готовить нейтральное детское меню, а они чуть позже, когда едят жареную картошку, выливают туда полведра кетчупа, очень острого, с добавлением вредных компонентов. Но вот если вы заправите картофель тушеными помидорами с чесноком, базиликом или даже с черным перцем — это уже будет интересно и полезно для развития их вкусовых ассоциаций.

Вообще, дети чаще всего едят то, что едят их родители. Как бы они ни упирались, ни капризничали, все равно они возвращаются к тому, что так вкусно приготовила мама и что ел папа на ужин. Поэтому еда играет такую немаловажную роль в процессе воспитания и развития вкуса. Вообще семейная еда — это отдельная история. Когда мы принимаем гостей, мы

стараемся выступить в роли кулинара и как можно лучше приготовить наши фирменные блюда, которые уже давно и успешно опробованы нашими домашними. Вот тогда мы уже выносим эти блюда на суд гостей, но первыми ценителями наших усилий остаются наши близкие и родные.

В принципе домашняя еда не должна быть очень сложной. Наверное, стоит обратить внимание на «вкусные» новости. Возьмем макароны. Раньше ассоциация с макаронами у меня была одна — макароны «по-флотски». То есть это макароны с мясным фаршем, что, в принципе, не так уж и плохо. Это может быть очень вкусно, если это приготовлено с любовью и если не забывать о свежем мясном фарше и макаронах хорошего качества. И вообще макароны — еда… «уютная». Почему? Потому что в макаронах содержится огромное количество крахмала. Это медленные сахара, которые, как доказано медициной, повышают настроение.

Поэтому не нужно относиться к макаронам пренебрежительно. Вы можете провести эксперимент и готовить макароны, добавляя любимые продукты ваших домочадцев; например, тонко нарезанный обжаренный хрустящий бекон с петрушкой, или тушеные баклажаны с помидорами и чесноком, или кусочки рыбы, немного оливкового масла, сливок и белого вина, или сливочное масло, 50 мл водки и пару столовых ложек икры (это только для взрослых). Или вы просто отварите пенне (они похожи на полые палочки), заправите маслом и натрете какого-нибудь твердого сыра или бросите щепотку сухих травок — это уже будет очень вкусно. Попробуйте: вкусно, разнообразно и недорого. И я не сомневаюсь, что настроение от еды улучшится, особенно если вы готовите такое блюдо зимой. Согласитесь, когда на улице холодно, появляется желание съесть дома что-нибудь горячее и вкусное.

Вот еще суп, например. Известно огромное количество старых рецептов супов. Беда в том, что из всей этой большой старинной коллекции, которая нам досталась от предков-кулинаров, мы, в принципе, употребляем два, ну максимум четыре супа. Суп-харчо, борщ, так всеми любимый, и еще, может быть, какой-нибудь холодник. Кто-то, может быть, иногда приготовит рассольник или суп-крем. Но никто не уделяет внимания супам как отдельному блюду. Скорее суп — это что-то скучное, надоевшее, что готовят два раза в неделю. Он «без дела» стоит в холодильнике, и детей заставляют его есть, потому что это горячее блюдо полезно для желудка и в нем много питательных составляющих: мясо, картошка и прочее.

Мне кажется, если проявить чуть-чуть больше фантазии в

приготовлении супа, он может стать ну если не кулинарным шедевром, то уж точно такой едой, от которой трудно отказаться.

Кстати, если домашний семейный эксперимент с макаронами будет успешным и вам удастся совместить разнообразие блюд из макарон и экономию бюджета, то можно попробовать делать нечто подобное с рисом или картошкой. Потому что и картофель, и рис содержат очень много полезных веществ. Причем если вы, например, сварили картошку «в мундире» и она у вас осталась, то на следующий день вы можете ее почистить, порезать и приготовить из нее или салат, или картофельные блинчики, или запеканку.

Пусть вас не останавливает наличие в рецепте каких-то иностранных, «инопланетных» компонентов, и не отговаривайтесь: ах, ну конечно, там во всех итальянских рецептах используется пармезан, а я не могу себе позволить купить пармезан, значит, я не буду это готовить, а поджарю тогда себе, как всегда, картошку на сале. Картошка, поджаренная на сале, — вещь замечательная, но и пармезан почти всегда можно заменить другим твердым сыром.

Сейчас хорошее время для кулинарии. Благодаря разным источникам информации мы узнаем столько интересного! И было бы глупо эту информацию игнорировать. Если мы можем научиться чему-то у китайцев, вьетнамцев, французов, итальянцев, то почему этого не делать? И это не требует каких-то невероятных физических усилий и финансовых затрат. Просто стоит быть любопытными и открытыми всему миру, обращать внимание на новое и необычное. Что касается, например, особенностей приготовления китайских блюд, то для этого, в принципе, достаточно соевого соуса, перца чили и сковородки-вок. И для итальянских рецептов тоже не так много нужно. Может быть, сковородка-гриль, может быть, бутылка оливкового масла, бальзамический уксус, а все остальное мы абсолютно спокойно можем приспособить к привычным для нас продуктам.

Еще раз о приготовлении еды для семьи. Может быть, вам пригодятся несколько моих собственных, удобных для меня принципов. Когда мы готовим для всей семьи, то желательно подстраиваться под семейный образ жизни. Еда обязательно должна быть горячей, она готовится в то время, когда вся семья дома и собирается за стол. Иначе теряется смысл того, что принято называть семейным обедом, что объединяет членов семьи и поддерживает семейные традиции. Эти традиции закладываются в память нашим детям и оставляют, как правило, самые глубокие и самые позитивные воспоминания. Поэтому глупо пренебрегать этими драгоценными минутами, которые

проводятся вместе за столом, за ужином или завтраком. Пусть даже один раз в сутки, пусть несколько раз в неделю, но если это случается, то очень важно, чтобы еда была приготовлена с любовью, чтобы она всем нравилась. Кстати, вот тогда я и готовлю макароны, рис, картошку — еду, которая просто готовится, потрясающе пахнет и заставляет всех улыбаться.

Как обустроить кухню

Об экипировке кухни. У хорошего кулинара, кстати, экипировка кухни не находится в списке приоритетов. У меня есть одна очень старая сковородка, у которой уже дно давно потеряло все защитное покрытие, оттого что я ее постоянно чищу. Сейчас уже не похоже, что она когда-то была черного цвета… Но тем не менее на ней никогда ничего не пригорает, и я не променяю ее ни на какую новомодную, дорогущую сковородку.

Это относится ко многим вещам на кухне. Например, картофелечистка гораздо удобнее ножа. Выбирайте не очень дорогую. Просто потому, что мы, не замечая, часто выбрасываем эту полезную вещь вместе с картофельными очистками. Такие специальные ножи довольно быстро приходят в негодность, если мы едим много картофеля, например, зимой. На таких предметах можно и даже нужно экономить. Это утверждение относится к восьмидесяти процентам кухонной утвари.

Есть какие-то основные предметы, которые, конечно, облегчают нашу жизнь. Их необходимо приобрести не потому, что на них стоит имя какого-то дизайнера и они из дорогого магазина, а потому, что острым ножом из отличной стали резать гораздо удобнее и быстрее, да и служить он будет дольше… Лучше один классный нож, чем пять ножей из недорогого комплекта, — нужно рационально подходить к выбору и покупке кухонной утвари.

В хозяйстве необходим хороший штопор. Вам изрядно могут подпортить настроение сломанные и оставленные в бутылке пробки. Вообще, всякого рода консервные ножи должны быть отличного качества. Не советую на этом экономить.

К кухонным «необходимостям» нужно добавить несколько деревянных ложек: две ложки — это минимум. Они помогут продлить жизнь вашим кастрюлям и сковородкам. Сейчас в продаже появились пластиковые лопатки, они часто продаются вместе со сковородками. Они, правда, не очень долго служат, потому что от температурного воздействия портятся, но и не так уж дорого стоят, чтобы не позволить купить себе еще одну на замену.

Если есть возможность, то лучше купить такие перечницу и солонку, которые мелют перец и соль. Это серьезная практичная покупка, потому что, как правило, солонки-мельнички надолго остаются на нашем столе.

Ступка с пестиком — тоже серьезная вещь. И надо хорошо

подумать, прежде чем ее купить. Она должна быть очень тяжелая и довольно широкая и глубокая. В этом случае вы сможете измельчать что-то в ступке без риска, что все полетит по кухне. Если не удается найти ступку, которая бы вас устроила, подождите тратить деньги. Отбивайте продукты в полиэтиленовых пакетах или бумажных полотенцах, скалкой, не теряя надежды на то, что вам встретится ступка, которую вы «полюбите с первого взгляда».

С помощью ступки можно не только измельчать перец, соль, кардамон, но и смешивать сложные соусы. Например, измельчить чеснок с розмарином, потом туда добавить горчицу. Кроме того, приобретите разные резиновые лопаточки, которые помогают собирать все без остатка из всех мисочек и таким образом… экономить. Да-да, хорошая девочка умеет экономить. Мало того, такие лопатки отлично взбивают, например, размягченное масло. И без них просто не обойтись в приготовлении кондитерских изделий.

Миски. Купите миски разных размеров. Совершенно не обязательно, чтобы они были дорогими — фарфоровыми или фаянсовыми. Подойдут обычные миски из толстого стекла. В них можно смешивать, взбивать, мариновать. Кроме того, они прилично смотрятся на столе с готовыми блюдами и хорошо сочетаются с любой посудой, будь то какой-нибудь настоящий фарфор или современная недорогая посуда из ИКЕА. Так что приобретите несколько стеклянных мисок — штуки четыре. Вы будете довольны этой покупкой, поверьте.

Терка — еще одна необходимая вещь. Причем желательно иметь две терки. Вдруг вам понадобится измельчить чеснок, а потом потереть цедру лимона или апельсина, и, если терка у вас одна, есть опасность, что лимонный пирог запахнет чесноком.

Сито. Обязательно нужно иметь одно большое, другое поменьше. Через большое сито вы перетираете картошку, творог, просеиваете муку. А через второе можно процеживать коктейли.

Думаю, вам понадобятся банки с плотно закрывающимися крышками для хранения макарон, сухофруктов, орехов, круп. Главное, чтобы это были не металлические банки, а стеклянные, то есть безвредные.

Желательно иметь одну сковородку-гриль для жарки овощей, рыбы, мяса, грибов, креветок. Почему я говорю «желательно»? Потому что эти самые гриль-полосочки создают неповторимый аромат, который никогда не появится у блюда, приготовленного на любой плоской сковороде. А эта сковородка превращает приготовление пищи в удовольствие. И потом, когда мы жарим что-то на сковородке-гриль, как правило, это гораздо полезнее

для нашего здоровья, потому что мы используем минимальное количество всяких жиров и масел при приготовлении.

Что касается других сковородок. Хорошо бы иметь одну тяжелую сковородку и парочку легких. Тяжелая сковородка хороша для приготовления ризотто или сложных соусов, для жареной картошки, мяса, рыбы и всего того, что долго тушится. Хорошо бы ее купить с крышкой. А легкие сковородки подойдут для того, чтобы поджарить яичницу, бекон, пару кусочков хлеба с чесноком или с розмарином. А если просто быстренько потушить какие-нибудь ягоды, вылить туда пару капель коньяка и поджечь — это уже будет хорошее фламбе.

Ножницы — важная вещь, потому что ножницами мы очень часто пользуемся на кухне: вскрываем пакеты, иногда даже можем порезать бекон или, экономя время, крошим зелень для салата.

Желательно иметь две разделочных доски. Деревянные нужны для того, чтобы резать зелень и прочие не имеющие сильных запахов продукты. Для рыбы и мяса гораздо практичнее пользоваться пластиковыми досками, потому что они легко моются, не сохраняют запахов и довольно дешевые.

Можно ограничиться одной или двумя формами для выпечки, потому что вряд ли кто-то печет чаще, чем пару раз в неделю. Поэтому можно выбрать одну квадратную форму, типа противня, на котором можно запекать и рыбу, и мясо и, если надо, выпечь пирог. Ну а если мы очень любим что-то сладкое, то хорошо иметь еще одну раздвижную форму, с которой можно легко снять борта и поставить пирог или торт прямо в ней на стол.

Граненый стакан — абсолютный лидер на кухне. Это как соль. Таким стаканом можно мерить всё. Помню, что в кулинарных книгах советского периода были таблицы, в которых продукты мерили подобными стаканами. Конечно, желательно иметь весы на кухне. Но весы все же не абсолютная необходимость.

Венчик — это тоже лидер. Стоит на втором месте после стакана, потому что венчик необходим, чтобы взбить омлет, белки, майонез и прочее… Миксер может сэкономить время, и какие-то вещи лучше доверить миксеру. Зачем самой трудиться, если миксер сделает работу за 7–8 минут.

Тостер — очень «уютная» бытовая машинка. Хлеб из тостера утром поднимает настроение, как и свежий кофе. Запах кофе и поджаренного хлеба — утро началось отлично!

Мороженицу покупайте только в том случае, если собираетесь делать мороженое часто, иначе морозьте в морозилке, тоже работает. У меня есть такая штука, я очень

люблю мороженое.

Ну вот, кажется, и все о кухонной утвари. Надеюсь, что этот краткий обзор поможет вам не только не продешевить при покупке, но и не переплачивать за ненужные на практике фирменные приманки.

Дети на кухне

Мне кажется, что это важно — поощрять интерес к кухне у детей. Это относится и к приготовлению еды, и даже к устроенному ими беспорядку на кухне. Дети обожают создавать беспорядок! Хорошо, конечно, когда за это не наказывают, не читают бесконечных нравоучений о том, что ты должен убирать за собой. Чем легче к этому относишься, тем больше кухня будет вызывать позитивных эмоций у детей и с тем большим удовольствием они будут приходить вам помогать. И когда подросток 12–14 лет сам будет чистить картошку, то он будет делать это с удовольствием, а не просто потому, что вы его заставляете громкими криками. Но это тема для отдельной книги о воспитании.

Время и еда

Важная тема. Например, жареное мясо может простоять в холодильнике и даже стать только вкуснее через 24 или 48 часов. Или блюдо с карри — индийская еда, в которой мы используем какое-то невероятное количество специй. И вот его совершенно необязательно съедать сразу. Оно будет еще ароматнее через две ночи, проведенные в холодильнике. Специи продолжают «трудиться», и вкус становится насыщеннее, интереснее. Вы даже не узнаете то, что вы приготовили пару дней назад. Поэтому, если время позволяет, готовьте про запас; важно только знать, какое блюдо станет вкуснее, если его как следует выдержать.

Придумываем меню и… семейные традиции

В семье необходимо придерживаться здоровых принципов питания. И это относится к меню из трех блюд. Совсем не обязательно, чтобы на третье был невероятно сложный десерт. Фруктов или печенья уже достаточно для того, чтобы просто удовлетворить небольшую тягу к сладкому после обеда, которая бывает у нас у всех. И уж совсем не обязательно, чтобы каждый день был пирог. Можно каждое воскресенье в пять часов вечера устраивать чаепитие и печь для этого специальный торт. Все-таки не стоит каждый день съедать по куску чего-то очень калорийного, а потом жалеть об этом, вставая утром на весы.

Десерты, как правило, бывают наиболее трудоемкими и отнимают много времени. И поэтому не стоит задаваться целью: я решила быть идеальной мамой, идеальной хозяйкой. Значит, у меня каждый день должно стоять на столе первое, второе, третье, компот, десерт, свежевыпеченный хлеб и собственноручно сваренное пиво. В принципе, достаточно приготовить одно-два блюда, а все остальное можно купить в магазине. Не обязательно выпекать печенье каждую неделю. Можно купить печенье, которое тебе нравится, и держать его на всякий случай в буфете. Но иногда стоит побаловать своих близких и тем, что ты приготовишь сама.

И последнее, о том, что, по большому счету, только для ВАС должно иметь значение: насколько это ВКУСНО. Именно ваши вкусовые ощущения, ваши пристрастия, ваша фантазия — главные ингредиенты в ваших рецептах. Можно спокойно обойтись без той или иной приправы, заменить что-то или добавить, если вам кажется, что так вкуснее, и, уверяю вас, ваше произведение будет иметь успех — ведь вы вкладываете столько позитивной энергии, заботы в ваше блюдо. Это и есть то единственное, что требуется от кулинарии, — чтобы вы и ваши близкие получали удовольствие.

Кстати, сам процесс приготовления еды может объединять любящих людей. Можно весело проводить время вместе, готовя дома. Хотя я, например, люблю готовить сама, без помощников. Я способна выдержать, когда кто-то стоит рядом со мной и болтает или наливает мне в бокал немножко вина, чтобы поднять настроение или расслабиться. Все остальное я предпочитаю делать сама. Конечно, всегда приятно, когда спрашивают, не нужна ли мне помощь. Кухня — такое место, всегда дружелюбное,

гостеприимное, очень «живое».

Мои кулинарные принципы

Думаю, что мы — я и тот, кто держит в руках эту книгу, — очень похожи в одном: мы испытываем если не страсть, то хотя бы нежность по отношению к процессам, которые происходят у нас на кухне. Но чтобы поддерживать это чувство, которое живет в душе каждого человека, который любит вкусно поесть и любит готовить, должны быть какие-то принципы, которые позволяют чувствовать себя на кухне творчески, свободно и уверенно.

Итак, самый главный принцип. Я помню это всегда: я не должна готовить каждый день. Есть масса способов, чтобы этого избежать. И мы об этом говорили раньше. Приготовление — это трата времени. Но в хорошем смысле. Ведь это не только время, которое мы потратили, когда чистили картошку или мыли посуду. Это могут быть очень приятные часы, когда мы продумываем меню, когда мы выбираем продукты в магазине, когда мы решаем, с кем мы будем сегодня обедать, когда мы накрываем на стол, когда, наконец, включаем музыку на кухне. Это все наша жизнь, и не стоит недооценивать удовольствие, которое мы получаем от этих «кулинарных» минут. В конце концов, кулинария — это настоящее творчество!

Второй принцип. Женщине нужно помнить, что диета — это очень хороший способ поддержания формы. Да и к десертам, например, будешь относиться не как к обыденному блюду, а как к настоящему лакомству, которое иногда можешь себе позволить. Раз в неделю или раз в две недели ты можешь слопать большой кусок шоколадного торта. Поэтому диета как один из моих кулинарных принципов очень важна. Но совсем не обязательно наотрез отказываться от сладкого. Уже доказано: от пирожного, съеденного раз в неделю, не поправляются, а худеют, так что можно что-то вкусное приготовить и съесть в приятной компании с любимой подругой или другом. Да-да, найти рецепт, приготовить и съесть с друзьями — так еще вкуснее.

Не стоит забывать о продуктах, которые продаются на рынке. Соленья, варенья, творог, сметана вкусны уже сами по себе и не требуют дополнительных затрат вашей энергии. Отправляешься на рынок, выбираешь, пробуешь, торгуешься. Покупаешь. Например, вы купили творог, для которого потребуется столовая ложка сметаны и несколько ягод малины. Это и десерт, и первое, и второе — «три в одном». И это так вкусно! Не лишайте себя этого удовольствия.

Мы уже говорили о приготовлении блюд в несколько

большем количестве, чем вы предполагаете съесть сегодня за обедом. Это тоже один из моих принципов, и это здорово экономит время! Если вы готовите, например, фасолевый или гороховый суп, не забывайте, что он станет еще вкуснее через пару дней. Сварите большую кастрюлю супа и расслабьтесь на два дня. Пригласите гостей: «Пошли ко мне, супчику поедим». Поджарьте хлеб, натрите его чесноком, подогрейте суп — это будет не просто обед, а настоящий кулинарный шедевр.

Очень важно также всегда иметь в холодильнике какие-нибудь… назовем их «спасатели». Это может быть и ветчина — из индейки или свиная, какая вам нравится. Несколько яиц, макароны нескольких видов всегда вас выручат, когда захочется перекусить или неожиданно нагрянут гости. Вы сэкономите массу времени и, наконец, получите удовольствие от такой быстроты и находчивости. Если вы проголодались, то бутерброд с холодной ветчиной покажется вам не менее вкусным, чем если бы вы пообедали в хорошем ресторане. Главное, всё делать с настроением.

Можно припасти дома рис нескольких сортов. Стоит обратить внимание на коричневый рис, который, на мой взгляд, гораздо вкуснее, чем белый, и гораздо полезнее. Дома обязательно должны быть орехи, сухофрукты — все, что хранится долго. Все это может стать как основным блюдом, так и дополнением к нему. Так что хорошо быть запасливой хозяйкой! Если вы отправляетесь на рынок и знаете, что у вас дома есть полкило орехов, купите еще полкило. Это совет тем, кто ходит на рынок не каждый день, а время от времени. То же самое касается сухих травок, приправ: если вы покупаете черный перец, не покупайте одну баночку или один пакетик — купите сразу пять. Тогда вы всегда будете уверены, что уж черный перец-то у вас есть.

Мои «кулинарные друзья»

Скажу вам, что мои самые лучшие «кулинарные друзья» — это оливковое масло, морская соль и черный перец. Кстати, надо быть аккуратнее с разными видами оливкового масла. Открытые бутылки хранятся недолго, так что не стоит открывать сразу несколько. Лучше иметь на полке одну бутылку оливкового масла, а когда оно закончится, купите другой сорт.

Есть еще одна «палочка-выручалочка» — это замороженная еда. Существуют, например, пельмени, блины высокого качества, которым вы доверяете, замороженные овощи и хорошее мороженое. Я считаю, что это те «друзья-спасатели», которые должны быть в каждом морозильнике. Можете добавить туда же замороженное тесто.

Ну и конечно, домашние заготовки. Если вы не ленитесь и сами делаете их летом — это гениально. Если нет, то попросите сделать заготовки вашу бабушку. Если этот вариант исключается, и бабушка и мама не хотят этим заниматься, потому что они заняты своими делами или смотрят за вашими детьми, то тогда вы сможете купить заготовки на рынке или в супермаркете. Я считаю, что пара банок хорошего варенья, меда, аджики-горчицы обязательно должны быть на вашем «кулинарном складе». Вот тогда это будут грамотно составленные запасы.

Есть еще одно важное правило: никогда не ставить оставшуюся еду в холодильник прямо на тарелке. Используйте для этого специальные контейнеры с плотно закрывающейся крышкой. Иначе вы не спасетесь от запахов в холодильнике. Если в холодильнике стоит селедка в тарелке или нарезанная колбаса, то все остальные продукты обязательно пропитаются этими запахами. Не стоит экономить на контейнерах. Они прослужат вам довольно долго. Купите себе сразу набор из 8-10 контейнеров разных размеров, чтобы они удобно помещались именно в вашем холодильнике.

А это — для нас, девочек. Что делает мою жизнь на кухне для меня еще привлекательнее? Я считаю, что ни один человек не должен отказывать себе в… бокале вина перед тем, как он начинает готовить. Да-да, именно так! Не слушайте тех, кто говорит, что вы не должны выпивать в одиночестве. Я считаю, что это полный бред. Если это вам приносит удовольствие и помогает настроиться на творчество — почему бы и нет?! А дамам я рекомендую шампанское.

Я хочу сказать, что бутылка шампанского в холодильнике,

коробка конфет, плитки шоколада и что-нибудь вроде слабосоленой семги — это совершенно никакое не преступление. И уж тем более не расточительство. Это абсолютно нормальные продукты, которые, я считаю, должны быть — как «добро пожаловать» — в каждом холодильнике.

Хлеб не стоит покупать впрок. Срок жизни белого хлеба недолог: он быстро покрывается плесенью. Поэтому лучше покупать хлеб цельнозерновой или с отрубями. А из оставшегося хлеба насушите сухариков, сбрызнув их оливковым маслом или соком чеснока. И тогда уж они точно пригодятся.

Не бойтесь приготовить гораздо больше соуса, чем вы будете использовать. Потому что соус в контейнере совершенно спокойно проживет в холодильнике даже четыре дня.

Если вы такие же, как и я, большие любители сыра, все-таки никогда не покупайте больше, чем один кусок сыра. Иначе закончится тем, что в вашем холодильнике будут постоянно валяться кусочки засохшего сыра, который вы оставили «потереть на терке в макароны» до лучших времен. Все делайте разумно и постепенно. Сегодня купите себе двести граммов российского сыра, завтра небольшой кусочек бри, через пару дней — кусочек пармезана. Потом и до пошехонского очередь дойдет.

Если у вас появилось острое желание съесть чего-нибудь вкусного, то совершенно спокойно вы можете приготовить это вкусное лично для себя, любимого… В этом нет ничего страшного, никаких болезненных знаков того, что вы одиноки. То же самое касается вина. Откройте бутылку вина, налейте себе бокал, потом закройте ее пробкой и оставьте до следующего раза. Совсем не обязательно допивать все вино сегодня вечером, думая, что до завтра оно уже «не доживет».

И еще: вы можете сами выпекать хлеб. Это очень просто! Вы можете это сделать на любой кухне. Удовольствие от выпечки хлеба не имеет себе равных!

Масло. Оливковое масло или любое растительное масло гораздо полезнее, чем, скажем, свиной или бараний жир. Тот, кто перешел на употребление масла холодного отжима, оказал большую услугу своему здоровью. Я думаю, не стоит игнорировать тот факт, что растительное масло несет меньше вреда, чем жиры животные. Но, тем не менее, некоторые животные жиры настолько хороши для готовки, что можно и нужно иногда их использовать.

Оливковое масло легко усваивается и оказывает самое мягкое, щадящее действие на кишечник. Кроме того, оно обладает желчегонным и легким послабляющим действием. У него масса целебных качеств: оно содержит большое количество

витамина Е, который помогает организму лучше усваивать витамины А, D и К. Чудо-масло замедляет процесс старения…

Получается оно из оливок путем отжима. Какое оливковое масло лучше? Оливковые масла классифицируют по способу получения и по качеству. Лучшим считается масло категории Extra virgin olive oil, получаемое в результате первого холодного отжима оливок. Это так называемое сверхчистое масло — только оно обладает лечебными свойствами. Поэтому есть смысл покупать оливковое масло только высших сортов, пусть оно и стоит немного дороже. У него не только лечебные свойства выше, но и вкусовые качества лучше, и даже запах тоньше и несравнимо ароматней. Густое темное нерафинированное масло обладает легкой горчинкой. Это не должно пугать — настоящее оливковое масло должно горчить, это свидетельствует о том, что оно изготовлено без фильтрации, из свежайших плодов, сохранивших все свои натуральные свойства.

Масло второго отжима производится путем термической обработки. То есть оливки нагревают для того, чтобы из них вышло как можно больше масла, его можно использовать для жарки или тушения.

Не стоит относиться к оливковому маслу как к деликатесу. Мы, конечно, не так хорошо знакомы с ним, как, например, с подсолнечным, кукурузным или со сливочным, но, поверьте, его следует использовать для приготовления блюд как можно чаще. В магазинах сейчас такой выбор, что вы можете приобрести оливковое масло по цене, соответствующей вашим доходам.

Мы выяснили, что самое полезное оливковое масло — холодного отжима, именно это указывается на этикетке. Остальное зависит от вашего вкуса: вы любите более горькое масло, более густое, более ароматное или более легкое, не с таким цветочным вкусом, или, наоборот, вам нравится, когда этот вкус цветочный. Вы должны найти свой сорт.

Я еще раз повторюсь: неразумно хранить на кухне больше одной бутылки оливкового масла, потому что у оливкового масла есть три врага — это кислород, тепло и свет.

Для жарки можно использовать любое масло, которое не имеет запаха и ярко выраженного вкуса. Я, например, очень не люблю жареную картошку с резким, отчетливым запахом оливкового масла. Это совсем не то, чего я хочу от жареной картошки, если говорить о моих пристрастиях в кулинарии.

На полках магазинов — невероятное количество разных видов масла: льняное, из грецкого ореха, из миндаля, есть даже масло из фисташек и кунжутное. Большой минус в использовании всех этих масел — они очень быстро портятся. Гораздо быстрее,

чем оливковое. И когда вы открываете бутылку такого масла, то приготовьтесь к тому, что придется до конца месяца каждый день есть салаты с маслом из фундука. Наверное, это будет полезно, но то, что надоест быстро, я просто уверена.

У меня на кухне, помимо оливкового, есть масло из грецкого ореха: оно обладает довольно специфическим запахом и действительно спасает многие салаты зимой, когда зелень для салата выращена в теплицах и не так ароматна, как летом. Есть на полке в моей кухне и кунжутное масло, которое мы используем, желая «изобразить» на своей русской кухне нечто в духе Китая или Вьетнама. В этом случае кунжутное масло просто необходимо, как и соевый соус, кстати. Если вам нравится, как пахнет подсолнечное масло, которое производят на Кубани, то пожалуйста, почему бы и нет, летние салаты с ним очень хорошо удаются.

Что касается маргарина. Мне кажется, он вреден для здоровья, и я не советую использовать его как для жарки, так и для бутербродов. Лучше есть торты и печенья, приготовленные на основе растительного или сливочного масла, а не на основе маргарина.

Сливочное масло — вещь очень-очень вкусная и, в некотором роде, как ни странно, полезная. Это один из немногих продуктов, который щедро снабжает растущий организм витаминами B и E. И поджаренный хлеб с утра с хорошим, вкусным сливочным маслом и чуть-чуть соли сверху — это не просто полезно, это по-воскресному уютно.

Кстати, самое лучшее масло на свете — французское. На втором месте — итальянское. Но тот, кто хотя бы раз в жизни попробовал настоящее французское масло, потом отдаст предпочтение именно ему. У нас в магазинах французское масло тоже встречается.

Сливочное масло я покупаю, как правило, в небольших количествах. Храню в герметичной упаковке в холодильнике. Потому что сливочное масло, как никакой другой продукт, впитывает в себя все запахи холодильника. Нет ничего хуже, чем растекшийся на теплом хлебе кусочек масла, пропахший вашим вчерашним супом. Вот и все, пожалуй, про масло сказано достаточно.

Чеснок. Давайте поговорим о чесноке. Вот уж где, действительно, все гораздо проще. Потому что чеснок нам знаком, он наш старый друг. И в то же время он не стоит таких бешеных денег, как оливковое масло.

И потом, у чеснока тоже могут быть разные вкусы. Если вы хотите, чтобы он был сладкий, карамельный, — положите его в

духовку запекаться с картофелем, мясом или рыбой, он станет тогда золотистым, карамельным и сладким. Если вы хотите, чтобы он был острым, измельчите его или выжмите, а затем добавьте в соус, например, для салата. Заправка для салата приобретет яркий и острый вкус.

В общем, чеснок необходим зимой, например, когда бактерии просто ходят мимо нас толпами и «бомбят» нас, подобно бомбардировщикам. Чеснок помогает бороться с бактериями и ставит против них надежную защиту. Все знают, что это растение — замечательный «доктор». У великого целителя Авиценны хранилось 900 рецептов лечения чесноком.

Кстати, чеснок тоже бывает разный. Весенний чеснок настолько свежий и безобидный, что его можно просто есть, как яблоко. Весенний чеснок можно добавить в салат из редиски, молодого картофеля, молодого лука, плюс сметана или растительное масло. И чеснок там будет таким же равноправным ингредиентом, как и редиска.

Зимний чеснок тоже очень хорош, когда с ним жарят и варят. И, если вам хочется узнать, каким сильным запахом может одарить ваше блюдо чеснок, проведите эксперимент. Разрежьте зубчик чеснока вдоль и одной половинкой натрите дно сковородки. Выложите на нее слой картофеля, залейте сверху небольшим количеством сливок и поставьте блюдо в духовку. Через пять минут по кухне поплывет запах не сливок, не томящейся картошки, а аромат сладкого печеного чеснока. Чеснок «перекроет» все… Так что чеснок — это действительно большой помощник. Если вы, конечно, не против таких очень сильных вкусовых и обонятельных ощущений.

Как должен выглядеть хороший чеснок? Не надо особых знаний, чтобы выбрать его правильно. Молодой чеснок, который продается на рынке и иногда бывает даже в магазинах, обладает нежным запахом, он буквально «налит» таким белым золотом, очень твердый и блестящий. Кроме молодого, есть «юный» чеснок. Он продается с зелеными стрелками. Это весенний чеснок, апрельско-майский. Нам же обычно попадается чеснок, у которого сформировались дольки. Если вы видите, что чеснок твердый и тяжеленький, можете покупать его, не раздумывая.

Чем ближе к зимним месяцам, тем сложнее выбрать чеснок правильно: больше опасности нарваться на увядший или подпорченный. Нужно обратить внимание на плотность, твердость чеснока, чтобы его шелуха не трескалась при нажиме и не опадала. Через какое-то время он будет легко доступен и для света, и для кислорода и начнет давать зеленые побеги. Как только пошли зеленые ростки из чеснока, это значит, чеснок

будет хорош только для того, чтобы сажать его в землю.

Хранить чеснок лучше всего в прохладном сухом месте. Холодильник — это не лучшее место для его хранения, в нем довольно влажно.

Чеснок вообще хорош в кулинарии, он «компанейский парень». Он хорошо составит компанию другим приправам. С розмарином — да, совершенно гениально. Жареный, сырой, в любом виде. С кинзой — просто замечательно. Только соедините кинзу, чеснок и мяту, и у вас — аромат кухни Вьетнама.

Замечателен чеснок с салом! Хочется вареников с картошкой или плюшечек, жаренных на сале.

В общем, не отказывайтесь от чеснока. Пусть он живет на вашей кухне!

Есть один небольшой секрет, как приготовить блюдо с чесноком так, чтобы не испортить острым ароматом ваш романтический вечер, если вы готовите любимому. «Юный» чеснок не обладает таким стойким запахом, и стоит только съесть после салата с таким чесноком даже четвертинку грецкого ореха, вы тотчас же сможете спокойно целоваться. Аромат чеснока, который пролежал уже несколько месяцев, гораздо более настойчив в том, чтобы остаться с вами как можно дольше. Раздавите дольку, и вы увидите сразу, что там есть сердцевинка, похожая на лепесточек. Вот ее и нужно вынуть. Вы как бы лишаете чеснок его «сердца». И тогда уже запах чеснока не будет таким стойким.

Чеснок — великая вещь. Как только я чувствую запах чеснока, который жарится с маслом, мне хочется поскорее сесть рядом с этой сковородкой и просто вдыхать и наслаждаться ощущением, что это похоже на ароматы в бабушкиной кухне.

Соль. Хотелось бы думать, что, когда я готовлю, я — королева на кухне. Но на самом деле королева на кухне — СОЛЬ, и без соли еда — очень скучная.

Какое счастье, что Господь Бог создал соль! Хотя, конечно, есть и другие причины для счастья… Но тем не менее… Соль — это очень и очень важный ингредиент.

Существуют разные виды соли, как то: поваренная, йодированная, с добавлением натрия. Можно подобрать ту соль, которая устраивает по вкусу. На кухне соль тоже может быть двух видов: для подсаливания готовых блюд и для добавления в пищу, когда мы ее готовим. И еще я думаю, что не стоит покупать слишком дорогую соль, потому что, в конце концов, это всего лишь соль. Я использую соль морскую.

Проверим качество соли, которую мы добавляем в салаты и заправки, с помощью маленького эксперимента. Опустите

влажный палец в соль, и когда соль растворится на пальце, не должно оставаться никакого острого, горького или резкого вкуса. Хорошая соль просто растворяется без следа, сохраняется только легкий привкус солености. Кстати, морская соль очень полезная.

Дело исключительно вашего вкуса, ваш личный кулинарный выбор — количество соли, которую надо добавлять в блюда. Как говорят, у забывчивого повара вкус блюда никогда полностью не раскроется. У меня было несколько грустных событий в жизни, когда я просто забывала посолить блюдо. Так произошло, например, с ризотто. Все было идеально: собранные свежие белые грибы, без единой червоточинки, и розмарин, и белое вино… Все пропало — и время, и прекрасные ингредиенты! Без соли это было уже невкусно, а солить готовое блюдо было бы просто ошибкой. Вот так.

О том, сколько нужно солить, в какой момент приготовления, идут бесконечные споры. Например, итальянский подход — солить мясо до того, как поставить его в духовку. Итальянцы предпочитают смешать соль, перец и оливковое масло, добавить, если нужно, розмарин и уже всей этой замечательной смесью обработать мясо. Потом уже его выставлять на гриль.

Англичане в этом смысле похожи на итальянцев. Они считают, что если подсолить верхнюю часть стейка или рыбы, то блюдо приобретает дополнительный вкус и аромат. У меня была одна знакомая, которая солила по… запаху и абсолютно точно могла определить — подсолено блюдо или нет. Но это был уникальный случай. Поэтому, повторюсь, соль — это дело вашего личного вкуса.

Когда вы отвариваете макароны, обязательно добавляйте в воду соль. Честное слово, как бы хорош ни был соус, несоленые макароны проглотить довольно трудно.

В соли можно запекать, тогда соль служит надежным щитом от высокой температуры и в то же время создает в духовке особый микроклимат. Так что рыба, запеченная в соли, — это отдельная песня!

Соль, которую мы насыпаем на сковородку-гриль и на сковородку, которую мы прокаливаем для блинов, способствует тому, что к ее поверхности ничего не прилипает, не пристает. Сковородка будет служить гораздо дольше, если в перерыве между готовками засыпать ее дно слоем соли. Для этой цели как раз пригодится недорогая соль.

Перец. Перец — еще один наш «кулинарный дружок», без которого на кухне не обойтись. Он придает пище остроту и, как другие острые пряности, облегчает ее переваривание. Мы остановимся на черном перце, потому что существует много

разных сортов перца. Есть белый, зеленый перец, перец чили и так далее. Честно говоря, можно обойтись на кухне только черным перцем. И на это есть свои причины.

Если вы добавляете черный перец в щавель, то ваше блюдо насытится мягким, теплым ароматом. Блюдо будет не острым, а скорее нежным, согревающим, спокойным. Если вы добавите перец в начале приготовления, у вас получится островатый, я бы даже сказала, слегка цитрусовый запах. Единственное условие: перец должен быть свежемолотым. Если перец в горошках хранится у вас в банке два года — ничего страшного. Будьте уверены: как только вы его измельчите, он будет пахнуть так же, как перец нового урожая. Проведем эксперимент. Измельчите и положите в одну баночку старый перец, а в другую — свежий, только что купленный. Осторожно вдохните аромат сначала из одной баночки, а затем из другой — вы будете ощущать одинаковый резковатый, насыщенный, благородный запах. Но если вы оставите на тарелке щепотку перца, который был помолот сегодня вечером, к утру от аромата не останется и следа.

Размолотый черный перец, хотя и удобнее в пользовании, быстро утрачивает свой вкус и аромат, поэтому лучше пользоваться немолотым перцем, растирая перец в ступке или разбивая скалкой в полотенце.

Стручковый перец чили очень помогает в приготовлении острых блюд восточной кухни. Он богат витаминами А и С. Бывают рецепты, для приготовления которых перец чили необходим, как необходим и имбирь, который нельзя заменить, скажем, какой-нибудь нашей редькой или хреном. Но в ежедневном приготовлении пищи черный перец — король.

Что еще должно быть у вас на кухне? Мы уже говорили о чесноке, соли и перце. Добавлю несколько слов об условиях их хранения и об особенностях использования.

Сырость, пар, чад кухни, посторонние сильные запахи способны «убить» любую пряность, и перец не исключение. Поэтому хранить его нужно в чистых, герметично закрытых банках. Немолотый черный перец можно хранить в банках для специй на полках кухонного шкафчика.

Совет для тех, кто делает еженедельные покупки: не забывайте про лимоны. Без них кулинарная жизнь выглядит довольно сложно, как, впрочем, и без чеснока. Лимон пригодится и для чая, который утром освежает, а вечером согревает и расслабляет. Лимоны важны для приготовления соусов для макарон и для маринадов, для мясных и рыбных блюд. Лимонный сок добавляют в тесто при изготовлении многих видов кексов, бисквитов, выпечке куличей. С лимоном получаются

замечательные коктейли. Поэтому нужно иметь хотя бы четыре лимона в запасе.

Об оливковом масле мы уже подробно говорили. Еще раз подчеркну, что дома нужно иметь хорошее оливковое масло, вкус которого вам нравится. И чтобы оно было первого, холодного, отжима.

Макароны должны быть в запасах обязательно. Желательно все-таки макароны, которые сделаны в Италии, потому что итальянцы уже много лет занимаются этим делом и знают в нем толк. Так что доверимся им.

Рис — прекрасный выбор для сторонников активного образа жизни и здорового питания. Он является важным источником сложных углеводов, а также содержит клетчатку и минеральные вещества. Купите два вида риса: во-первых, круглый зерновой, из которого можно приготовить ризотто. Он прекрасно разваривается, у него кремовая консистенция. Если вы не любите ризотто или вам лень его готовить, то просто отварите рис. Еще неплохо иметь для разнообразия пару пачек прозрачной рисовой китайской вермишели. Купите также длиннозернистый или бурый рис.

Соевый соус значительно улучшает вкус пищи и повышает аппетит. Одной столовой ложки соевого соуса на кастрюлю самого пресного супа достаточно, чтобы сделать его вкусным. Соевый соус используется как приправа — для винегретов, салатов, макаронных изделий, рыбы, мяса, пельменей, овощных супов.

Повторюсь: неплохо бы иметь дома небольшой кусок сыра. Творог портится гораздо быстрее сыра. Покупать творог лучше в тех случаях, когда вы знаете, что следующие пару-тройку дней точно его используете.

Мед — хороший продукт. Мед лучше покупать не в супермаркетах, а на специальных медовых ярмарках. На рынке — и такое случается — вас могут обмануть. Мед, в принципе, гораздо полезнее, чем сахар.

Зелень. Зелень — вещь сезонная. Если бюджет поджимает, то можно спокойно обойтись сухими травками и лишь иногда побаловать себя базиликом, орегано или розмарином. Не обязательно это делать каждую неделю, но пару раз в месяц можно себе позволить. Я думаю, что никто не обеднеет, если купит пучок базилика.

Замечательно, когда у вас в запасах есть орехи. Желательно иметь хотя бы грамм по двести грецкого ореха, миндаля и фундука. Я уже не говорю о кедровых орешках. Кстати, тарелка отварного риса с оливковым маслом, лимоном и поджаренными

кедровыми орехами — настоящий деликатес.

Приправы. У меня есть свой набор приправ. Туда входят перец чили, кардамон, тмин, кориандр, мускатный орех. Зимой я бы добавила сюда гвоздику, потому что это потрясающе вкусно и уютно — чай с гвоздикой и коньяком зимним вечером.

На полочке в вашей любимой кухне всегда стоят хороший кофе, любимый сорт чая. И, пожалуй, пара шоколадок. Вот так разумные, хорошие хозяйки заботятся о своих запасах.

Овощи. Я, конечно, не собираюсь рассказывать буквально обо всех видах овощей, которые растут на земле, не буду останавливаться на особенностях их возделывания. Я просто хочу рассказать то немногое, что я знаю о тех овощах, которые продаются в наших магазинах и на рынках. Какие из них, на мой взгляд, стоит покупать, на какие лучше денег не тратить. Особенно если речь идет о тех овощах, которые нам все еще кажутся экзотическими.

Начнем, пожалуй, с зеленых овощей, с таких, которые могут идти как в салат, так и в супы. Вот, например, шпинат. Шпинат появился еще в VI веке и используется почти во всех кухнях мира. Молодой шпинат можно добавлять в салат и есть сырым. Зимние листья более крупные, темно-зеленые по сравнению с летними сортами более светлых оттенков. Их можно отваривать на пару, обжаривать и тушить.

Со шпинатом можно варить рис, его добавляют в пироги. Из шпината пополам со щавелем получаются прекрасные щи. Еще его можно просто отварить, заправить сливочным маслом, лимоном, солью и перчиком — это будет замечательный гарнир. И еще шпинат — вещь чрезвычайно полезная. В нем очень высокое содержание железа.

Шпинат довольно часто продается на вес в больших пакетах. Но не доверяйте магазинам и продавцам на рынке — всегда очень тщательно перемывайте листья. Иначе можно оказаться в той ситуации, когда ваши гости захрустят песком на зубах, поедая пирог со шпинатом.

Капуста. Главное в капусте — так меня учила бабушка, — чтобы кочанчик был тяжеленький и плотный. Бледно-зеленые листья должны плотно прилегать друг к другу. И когда ты режешь капусту, то должно быть ощущение, как будто это слоеное тесто очень высокого качества, как для торта «Наполеон». Покупайте на рынках именно такие кочаны. Если берется капуста для супа или для того, чтобы просто потушить, то лучше брать маленькие кочаны. Если вы собираетесь готовить голубцы, тогда нужны самые большие капустные листья. И тут необходимо выбрать большой кочан, не такой уж плотный, даже рыхлый. Главное,

чтобы не было никаких темных пятен на капусте, никаких испорченных листьев, потому что это означает, что внутри капуста уже не такая свежая.

Внешний вид цветной капусты всегда соответствует ее вкусу. Если она крепенькая, сливочного цвета, с плотными соцветиями, это значит, что она будет вкусная — сладковатая и сочная. Если она мягкая на ощупь, если на ней какие-то темные пятнышки или желтизна — то она безвкусная, вялая. С таким же успехом можно пойти в лес пожевать травы или каких-нибудь прошлогодних листьев.

Из цветной капусты можно приготовить и салаты, и супы-пюре, и запеканки, и гарниры. Вообще, цветная капуста — продукт чрезвычайно полезный и, как мне кажется, недооцененный в кулинарии. Ведь цветная капуста прекрасно сочетается с нежными соусами, сливками, сливочным маслом. Из специй и трав подходят приправы с выраженным, но не резким вкусом и ароматом, например петрушка, лимон, чеснок.

Вот самый простой рецепт. Слегка отварите капусту в подсоленной воде, воду слейте, а капусту сбрызните оливковым маслом и приправьте перчиком. Или просто положите кусочек сливочного масла сверху. Когда он растает, это будет так вкусно… Капуста брокколи — сравнительно новый у нас овощ, но последнее время завоевывающий популярность.

Капуста брокколи не содержит много калорий, обладает совершенно уникальным комплексом витаминов и минералов и способна бороться с раком и язвой желудка.

До недавнего времени мне тоже казалось, что брокколи — весьма «скучный» овощ, потому что она не сезонная и круглый год лежит в магазинах. Но, знаете, кочерыжки молодых брокколи напоминают те самые кочерыжки, которые мы так любили грызть в детстве, когда бабушка солила капусту.

Кстати, брокколи долго хранится, что тоже немаловажно. Капуста легко чистится, почти не давая отходов. Вы можете положить брокколи в холодильник и надолго про нее забыть. В какой-то момент вы поздно вернулись домой с работы, а в холодильнике — хоть шаром покати… кроме спасительницы брокколи. Отварить, соль, перец, кусочек мягкого сыра сверху, сыр тает, сердце поет… просто объедение!

Вообще все, что зеленое, полезно.

Больше всего я люблю брюссельскую капусту. И она, на мой взгляд, самая интересная из всех капусток. Во-первых, она… веселая. Потому что она такая малюсенькая, и цвет у нее замечательный, ярко-ярко-зеленый. Кстати, если отварить несколько видов всякой капустки — брокколи и брюссельскую —

и добавить туда спаржи и маленькой стручковой фасоли, в готовом виде все равно выигрывает брюссельская капуста. Потому что, во-первых, она самая красивая на вид и, во-вторых, у нее замечательный ореховый вкус. Брюссельская капуста с оливковым маслом, с солью и перцем — это лучшее, что может быть! Особенно зимой.

Салаты

До недавнего времени слово «салат» ассоциировалось для меня с таким блюдом: тертый сыр, мелко нарезанная картошка, зеленый горошек и вариации — либо селедка, либо свекла. Все это заливалось майонезом или растительным маслом. Подобные «картины» вызывали у меня желание есть салаты каждый день. Но если бы я ела оливье каждый день, вряд ли бы помещалась на том стуле, на котором сейчас сижу. В какой-то момент я поняла, что вкусный салат может быть просто из трав. Вкусный салат не должен быть слишком сложным, украшенным овощными «цветами». Салат — это свежие сезонные овощи. Это листочки крапивы или одуванчиков в июне или запеченная тыква в октябре. Салат можно сделать из чего угодно, и в этом его большое преимущество. Салатом можно кормить детей, и это будет всегда что-то разное и вкусное, особенно если мама ест то же самое. А все дети хотят быть похожими на маму или на папу. Салат можно делать для себя, для себя и любимой подруги или на огромную компанию друзей.

Французский салат

Что такое французский салат? Я довольно часто езжу в дальние края, и мне знакомо чувство постоянного голода в чужой стране, когда незнакомые запахи манят, а названия блюд интригуют, когда хочется попробовать все на свете. Мне не раз доводилось бывать и во французских бистро, ресторанчиках, и в пафосных шикарных ресторанах — везде есть один и тот же салат, который подают почему-то в конце еды или нехотя ставят на стол рядом с основным блюдом. Хотя этот салат — сам по себе уже шедевр. Это набор разных листьев, одни из которых терпкие, другие сладковатые, одни хрустящие, другие, наоборот, мягкие. Все эти листики перемешаны, сбрызнуты оливковым маслом, но даже в большем количестве, чем масло, там присутствует уксус. Причем уксус может быть яблочный, настоянный на тархуне, из белого или красного вина, реже бальзамический. Часто в салате присутствует горчица, обязательно — соль и перец. Вот все это пиршество называется «базовый французский салат».

2 пучка листового салата (подмосковного или фриссе)
1 небольшая красная луковица
50 г винного уксуса

Заправка:
6 ст. ложек оливкового масла
2 зубчика чеснока
маленький пучок мяты
2 ст. ложки дижонской горчицы
морская соль
свежемолотый черный перец

1. Лук нарезать кольцами. Замочить его в уксусе на 10 минут.
2. Крупно нарезать листья салата.
3. Выложить на салат лук, а оставшийся уксус затем добавить в заправку.

Заправка
1. Зубчики чеснока мелко порубить.
2. Мяту мелко нарезать.
3. Горчицу развести уксусом, оставшимся от лука, добавить оливковое масло, соль и перец.

Салат из запеченной тыквы с ветчиной

Этот салат меня научил готовить мой друг — продюсер-француз, работающий в Калифорнии; главное в нем — запечь тыкву до золотисто-карамельного цвета.

1 небольшая тыква (300 г)
20 кусочков пармской или любой другой ветчины
4 большие горсти руколы
100 г твердого сыра типа пармезана, пошехонского, российского
100 г тыквенных или подсолнечных семечек
5 зубчиков чеснока
5-6 ст. ложек оливкового масла
2-3 ст. ложки бальзамического уксуса
1/2 ч. ложки семян кориандра
морская соль
свежемолотый черный перец

1. Чеснок мелко нарезать.
2. Семечки прожарить.
3. Тыкву порезать на небольшие куски.
4. Смешать соль, перец, кориандр, чеснок, 1 ст. ложку бальзамического уксуса и 2 ст. ложки оливкового масла. Обвалять тыкву в этой смеси.
5. Запекать кусочки тыквы в духовке 25–30 минут, до золотистого цвета.
6. Оставшееся оливковое масло и бальзамический уксус смешать, добавить соль и перец. Уложить руколу на большое блюдо, полить половиной заправки, сверху выложить ветчину, крупно натертый сыр, поджаренные семечки, кусочки запеченной тыквы.
7. Еще раз легкими движениями встряхнуть салат. Полить оставшейся заправкой и подавать.

Салат «Весенний»

Настоящая ностальгия по детству: первые огурцы, редиска, свежая зелень — салат так вкусно готовит моя мама! Вспоминаю себя маленькую в деревне на весенних каникулах… Яичные желтки и деревенская сметана — ничего вкуснее нет на свете!

500 г редиса
500 г огурцов
3 яйца
1 небольшой пучок зеленого лука
зелень петрушки

Заправка:
300 г жирной сметаны
сок половины лимона
горсть мелко нарезанного укропа
морская соль
свежемолотый черный перец

1. Яйца сварить вкрутую.
2. Нарезать редис, огурцы и яйца кружочками.
3. Лук и петрушку порубить.
4. Заправить.

Заправка
Перемешать все ингредиенты.

Вьетнамский салат

Однажды во Вьетнаме я заказала лапшу с голубем. Из миски на меня смотрели грустные глаза сваренного голубя, я не могла есть эту лапшу, и тогда мне предложили вот такой салат.

1 кочан салата айсберг
3 моркови
3 огурца
1 пучок зеленого лука
2 ч. ложки коричневого сахара
2 ст. ложки рисового уксуса
250 мл воды
100 г рисовых макарон

Заправка:
4 ст. ложки рыбного соуса
2 ч. ложки натертого имбиря
1 ч. ложка мелко нарезанного перца чили
1 зубчик чеснока
сок половины лайма
морская соль
свежемолотый черный перец

1. Нарезать морковь и огурцы тонкой соломкой.
2. Зеленый лук порубить.
3. В воде развести коричневый сахар, рисовый уксус и уложить в этот маринад морковь на 10–15 минут.
4. Рисовые макароны залить кипятком на столько времени, сколько указано на упаковке; промыть их холодной водой.
5. Разделить салат на отдельные листья.
6. Уложить на каждый лист горсть макарон, немного огурцов, лука и отжатой от маринада моркови.
7. Залить ложкой заправки.
8. Скатать лист, закрыв начинку.

Заправка
1. Натереть чеснок.
2. Все ингредиенты перемешать.

Салат с сельдью

Самая вкусная селедка — в Амстердаме, оттуда и рецепт.

1 большая жирная сельдь
1 пучок листового салата (подмосковный, рукола или другой)
10 перепелиных яиц
1 пучок молодого зеленого лука
50 г твердого сыра типа пармезана, российского

Заправка:
3-4 ст. ложки подсолнечного масла
сок половины лимона
морская соль
свежемолотый черный перец

1. Нарезать салат довольно мелко, уложить его на большую тарелку.
2. Сверху положить половинки сваренных вкрутую яиц и нарезанную небольшими кусочками сельдь.
3. Покрошить зеленый лук, добавить к салату.
4. Сверху присыпать натертым сыром.
5. Заправить.

Заправка
Смешать все ингредиенты.

Салат из спаржи

Спаржа не очень нам знакома, но я настоятельно советую не бояться и попробовать — главное, ее не переварить.

500 г свежей спаржи
небольшой пучок руколы
6-8 перепелиных яиц
8-10 анчоусов
100 г твердого сыра типа пармезана, грюйера, швейцарского

Заправка:
1/2 банки оливок
4-5 ст. ложек оливкового масла
1 пучок петрушки
сок половины лимона
морская соль
щепотка белого перца

1. Отварить спаржу в подсоленной воде 5 минут, выложить ее на большую тарелку.
2. Сварить перепелиные яйца всмятку, разломать их пополам и уложить на спаржу.
3. Полить заправкой.
4. Добавить анчоусы, посыпать руколой и сыром, натертым крупными хлопьями (используйте нож для чистки картофеля).

Заправка
1. Удалить из оливок косточки.
2. Мелко нарезать петрушку.
3. Влить оливковое масло и сок лимона.
4. Посолить и поперчить.

Салат из огурцов и курицы

Собственное изобретение, очень хорошо подходит, когда нужно сбросить лишние 2–3 кг.

половина небольшого отварного цыпленка без кожи
5 огурцов

Заправка:
сок одного лайма
горсть нарезанной мяты
2 ст. ложки соевого соуса
1 ст. ложка коричневого сахара
2-3 горошины черного перца
2 маленьких сушеных стручка перца чили
1 ст. ложка кунжутного масла
морская соль

1. Огурцы нарезать вдоль длинными полосками. Полоски должны быть тонкие и прозрачные. Можно использовать для этого нож для чистки картошки.
2. Мясо курицы порвать на длинные тонкие волокна.
3. Перемешать с огурцами, влить заправку и еще раз тщательно перемешать. Сразу же подавать на стол. Заправка Черный перец, перец чили, сахар и соль растереть в ступке. Добавить остальные ингредиенты. Перемешать.

Салат «Нисуаз»

Если вам удастся раздобыть свежую, неомороженую фасоль и если тунец тоже вдруг попался свежий, то это будет «Нисуаз» из Лос-Анджелеса, а в Ницце делают так, как здесь написано.

1 упаковка замороженной стручковой фасоли (450–500 г)
8-10 перепелиных яиц
10 маленьких молодых картофелин
2 сладких перца
300 г тунца в оливковом масле
10-15 помидоров черри
1 небольшой пучок зеленого лука
15-20 шт. каперсов
половина красной луковицы
2 ст. ложки оливкового масла

Заправка:
4 ст. ложки оливкового масла
сок половины лимона
1 ст. ложка винного уксуса
1 ст. ложка дижонской горчицы
морская соль
свежемолотый черный перец

1. Приготовить фасоль, как указано на упаковке.
2. Отварить молодую картошку (не чистя) и перепелиные яйца.
3. Сваренную картошку разрезать на четыре части, смешать с фасолью, добавить оливковое масло.
4. Срезать с перца кожуру, удалить семена, тонко нарезать и перемешать с салатом.
5. Яйца и помидоры разрезать пополам, положить в салат, посыпать каперсами и тонко нарезанным красным и мелко искрошенным зеленым луком.
6. Перемешать все ингредиенты.
7. Тунца раскрошить вилкой и выложить сверху. Заправка Смешать горчицу с соком лимона, добавить уксус, оливковое масло, соль и перец, слегка взбить вилкой. Подавать заправку отдельно.

Теплый салат с яйцом и беконом

Один из самых «уютных» и вкусных зимних салатов.

1 батон черствого белого хлеба
100 г бекона
3 яйца
2 пучка листового салата пармезан или другой твердый сыр в любом количестве, по вашему вкусу
6 ст. ложек оливкового масла
сок половины лимона
морская соль
свежемолотый черный перец

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. С хлеба срезать корку. Крупные куски хлебного мякиша уложить на противень.
2. Сбрызнуть несколькими каплями оливкового масла, сверху выложить ломтики бекона.
3. Запекать в духовке около 10 минут.
4. Сварить яйца «в мешочек».
5. Крупно нарезать салат, добавить оливковое масло, сок половины лимона, соль, перец, перемешать.
6. Выложить на тарелку слоями листья салата, хлеб с беконом, яйца, присыпать сыром, натертым хлопьями.

Салат с грушами и сыром рокфор

Груши, яблоки и персики, на мой взгляд, совершенно недооцененные ингредиенты для салатов. Особенно если их запечь, закарамелизировать или просто отварить. В этом салате у нас королевы — груши.

3 груши
10 шт. грецких орехов
1 ст. ложка меда
2 пучка листового салата (лучше всего руколы)
150 г сыра рокфор
горсть мяты

Заправка:
4 ст. ложки оливкового масла
сок половины лимона
морская соль
свежемолотый черный перец

1. Обжарить в меду грецкие орехи, выложить их на тарелку или металлический противень, чтобы они не слиплись.
2. Листья салата мелко нарезать.
3. Груши нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть их соком лимона, чтобы они не потемнели.
4. Смешать груши с листьями салата, добавить нарезанный кусочками сыр и мяту.
5. Залить салат заправкой.
6. Перемешать, сверху посыпать орехами.

Заправка
Соединить все ингредиенты.

Салат с виноградом

Очень хороший салат для девчонок-болтушек: первое, второе и третье в одном с белым вином, ах!

2 пучка листового салата
5 ст. ложек винного уксуса
3 головки лука-шалота (или 1 небольшая красная луковица)
200 г винограда без косточек
1 пучок тархуна
100 г твердого козьего сыра
Заправка:
5-6 ст. ложек оливкового масла
морская соль
свежемолотый черный перец

1. Лук порезать тонкими полукольцами и замочить в уксусе на 10 минут.
2. Листья салата мелко нарезать, добавить виноград, листья тархуна.
3. Полить заправкой, тщательно перемешать, сверху посыпать натертым козьим сыром.

Заправка

1. Смешать уксус, в котором мариновался лук, с оливковым маслом, если слишком остро, долейте масла.
2. Посолить и поперчить.

Теплый салат с лисичками

Идеальный, по-настоящему русский салат для теплого летнего романтического вечера.

3 большие горсти свежих лисичек (500 г)
листья салата
1 луковица
2 зубчика чеснока
2 ст. ложки оливкового масла
100 г твердого сыра

Заправка:
4-5 ст. ложек оливкового или растительного масла
сок половины лимона
морская соль
свежемолотый черный перец

1. На разогретую сковороду налить 2 ст. ложки оливкового масла.
2. Мелко нарезать лук и чеснок, слегка припустить их на оливковом масле.
3. Добавить лисички, посолить и поперчить.
4. Жарить, не закрывая крышкой.
5. Листья салата заправить.
6. Выложить на нарезанный салат лисички, сверху посыпать натертым сыром. Подавать салат теплым.

Заправка
Приготовить заправку, смешав ингредиенты.

Салат с авокадо

Авокадо — это не зверь, это очень вкусный фрукт, хотя внешне он похож на овощ.

1 авокадо
1 пучок фриссе (или другого листового салата)
1 батон белого хлеба
1 зубчик чеснока
2 ст. ложки оливкового масла
100 г бекона

Заправка:
5 ст. ложек оливкового масла
2 ст. ложки винного уксуса
морская соль
свежемолотый черный перец

Духовку предварительно разогреть до 190 °C.

1. Положить вымытые и высушенные листья салата в пластиковый контейнер и поставить в холодильник на несколько часов.
2. Срезать с хлеба корку, натереть его чесноком.
3. Поломать хлеб на небольшие кусочки, уложить их на противень, полить оливковым маслом и запекать в духовке 8-10 минут.
4. Обжарить бекон на сковороде до появления хрустящей корочки, просушить его на бумажном полотенце.
5. Выложить листья в глубокую салатницу.
6. Разрезать авокадо пополам, удалить косточку.
7. Чайной ложкой сформовать из мякоти авокадо небольшие шарики, уложить их на салат, затем сверху положить получившиеся из хлеба крутоны и бекон.
8. Полить заправкой и все перемешать.

Заправка

Смешать все ингредиенты.

Салат из «бантиков»

Очень удобно для многолюдных молодежных праздников или пикников. Главное, не жалейте заправки: сухой салат совсем не то.

500 г макарон-«бантиков»
2 зубчика чеснока
450 г стручковой фасоли (можно замороженной)
1 пучок петрушки
100 г оливок
200 г маленьких помидоров
100 г маринованной кукурузы
150 г твердого сыра (российского или швейцарского)

Заправка:
2 зубчика чеснока
1 пучок красного базилика
оливковое масло
сок 1 лимона
морская соль
свежемолотый черный перец

1. Фасоль отварить.
2. Помидоры разрезать пополам, вынуть косточки из оливок.
3. Сыр нарезать маленькими кубиками.
4. Отварить макароны в подсоленной воде, положив туда зубчики чеснока целиком (не забыть добавить чуть-чуть оливкового масла в кипящую воду).
5. «Бантики» откинуть на дуршлаг, добавить кукурузу, фасоль, оливки, сыр, помидоры, мелкорубленую зелень петрушки и заправить. Можно есть теплым или холодным.

Заправка

1. Чеснок растереть с солью, перцем и мелкорубленым красным базиликом.
2. Добавить оливковое масло и сок лимона.

Салат из рисовых макарон

Когда я скучаю по Китаю, делаю такой салат.

500 г говяжьего или свиного фарша
2 больших огурца
1 пучок салата типа айсберга
1 пачка рисовых макарон
2 ст. ложки растительного масла
2 зубчика мелкорубленого чеснока
50 г жареного арахиса
горсть мелкорубленой кинзы

Заправка:
2 ч. ложки кунжутного масла
2 ч. ложки тростникового сахара
1 стручок свежего красного перца чили
сок половины лайма
4 ст. ложки соевого соуса
1 ч. ложка натертого имбиря
морская соль
свежемолотый черный перец

1. Разогреть растительное масло на сковороде и обжарить фарш с чесноком.
2. Рисовые макароны приготовить согласно инструкции на упаковке.
3. Соединить фарш с макаронами.
4. Огурцы нарезать тонкой соломкой, листья салата тоже тонко нарезать.
5. Соединить все ингредиенты и заправить.
6. Жареный арахис порубить. Присыпать салат орехами и кинзой. Есть теплым или холодным.

Заправка
1. Сахар растворить в соке лайма.
2. Добавить имбирь, соевый соус, мелко нарезанный перец чили без семян, кунжутное масло. Посолить, поперчить и перемешать.

Блюда из овощей

Советский период оставил не только печальные воспоминания (в том числе и о кухне), благодаря ему мы обогатились знаниями о кавказской, узбекской, молдавской и т. д. кухне. Я долго жила на Кавказе, и любовь к овощам и многому другому у меня оттуда. Моя мама заправляет эту закуску сливочным маслом (2 ст. ложки), но тогда ее едят только теплой.

Закуска из баклажанов

3 баклажана горсть мелкорубленой кинзы
Духовку предварительно разогреть до 200 °С.
Заправка:
2 зубчика чеснока
2 ст. ложки оливкового масла
сок половины лимона
семена кориандра
морская соль
свежемолотый черный перец

1. Баклажаны целиком запечь в духовке. Кожица потрескается минут через 20–30, в зависимости от размера баклажана.

2. Горячие баклажаны почистить, мякоть мелко порубить.

3. Смешать баклажаны с заправкой, присыпать кинзой. Подавать теплыми или холодными.

Заправка

Выдавить чеснок, потолочь семена кориандра, добавить соль, перец, сок лимона и оливковое масло.

Картошка с грибами

Вкуснее картошки с грибами, чем в Белоруссии, мне пробовать не приходилось. Вот как там ее готовят.

1 1/2 кг картошки
150 г сухих грибов
3 зубчика чеснока
2 ст. ложки растительного масла
1 ст. ложка сливочного масла
Духовку предварительно разогреть до 190 °C.
Заправка:
1 ч. ложка сухого майорана
1 ч. ложка морской соли
1 ст. ложка прованских трав
2 ст. ложки растительного масла
свежемолотый черный перец

1. Грибы залить литром кипятка, оставить на 20 минут.
2. Картошку тщательно вымыть (лучше щеткой), нарезать ломтиками толщиной 5 мм.
3. Разогреть в большой сковороде растительное и сливочное масло и обжарить до прозрачности мелко нарубленный чеснок.
4. Положить в сковороду картошку и жарить минут 5–7.
5. Процедить грибы, бульон сохранить. Добавить грибы к картошке и через 1–2 минуты влить туда же бульон. Тушить минут 10–12 под крышкой.
6. Дно противня смазать 1/2 заправки, выложить картошку с грибами, полить оставшейся заправкой.
7. Запекать в духовке 15 минут. Заправка Как следует растереть в ступке все ингредиенты.

Запеченные овощи

Этот рецепт — настоящий спаситель! Прекрасно подходит в качестве гарнира к любому горячему блюду.

500 г свеклы
500 г моркови
500 г маленьких помидоров
Духовку предварительно разогреть до 200 °С.
Заправка:
1 ч. ложка тмина
1 ч. ложка семян кориандра
6-8 ст. ложек оливкового масла (или другого растительного)
2-3 ч. ложки бальзамического уксуса
морская соль
свежемолотый черный перец

1. Морковь и свеклу тщательно вымыть и очистить от кожуры (если овощи молодые, можно не чистить).

2. Если свекла и морковь крупные, порезать на тоненькие кружочки. Свеклу и морковь «искупать» в заправке, положить на противень и поставить на 20 минут в духовку.

3. Через 20 минут перевернуть овощи и добавить к ним помидоры; запекать еще минут 15–20 до готовности.

Заправка

1. Потолочь в ступке тмин, соль, перец и кориандр.

2. Добавить оливковое масло и бальзамический уксус.

Темпура

Темпура — блюдо, в котором вкус продукта сохраняется, несмотря на термическую обработку. Для темпуры берутся только самые свежие морепродукты и овощи (а иногда и мясо). Правильно приготовленная темпура — золотистая, хрустящая снаружи и очень нежная внутри. На вкус она совершенно не жирная, что очень странно для продукта, приготовленного в масле.

200 г моркови
1 баклажан
2 небольших кабачка
200 г стручковой фасоли
200 г соцветий цветной капусты
200 г соцветий брокколи
500 мл кукурузного масла
Тесто:
1 1/2 стакана пшеничной муки
1/2 стакана кукурузной муки
300 мл очень холодной газированной воды
морская соль
свежемолотый черный перец

1. Морковь, баклажан и кабачки нарезать тонкими пластинками по диагонали плода.

2. Кукурузное масло разогреть до почти кипящего состояния в очень глубокой сковороде или в кастрюле (сковорода-вок идеальна для приготовления темпуры).

3. Приготовить тесто.

4. Кусочки овощей «купать» в тесте и класть в горячее масло. Жарить 2–3 минуты (иначе весь вкус блюда пропадет) небольшими порциями.

5. Приготовить бумажное полотенце, сложенное в несколько слоев: перед подачей класть овощи на полотенце, это поможет избавиться от лишнего масла. Есть с пылу, с жару со сливовым соусом (см. стр. 90). Тесто Смешать и просеять муку и развести ее водой. Тесто должно напоминать жидкую сметану. Добавить соль и перец.

Бифштекс из белых грибов

Так готовят белые грибы в Тоскане. Этот рецепт рассчитан на 6 человек.

500 г белых грибов
10 полосок бекона или 150 г сала
6 зубчиков молодого чеснока в кожуре
3 веточки розмарина
оливковое масло
морская соль
свежемолотый черный перец
Соус:
1 ст. ложка оливкового масла
1 ст. ложка сока лимона
3 дольки чеснока

1. Грибы нарезать вдоль полосками толщиной 2 мм. Посолить их и поперчить.

2. Сковороду разогреть, влить 2 ст. ложки масла, положить розмарин, бекон и чеснок.

3. Через минуту положить на сковороду небольшую порцию грибов, поджарить их с обеих сторон и затем выложить на бумажное полотенце. Таким образом приготовить оставшиеся грибы. Как только бекон и чеснок станут золотистыми, их тоже переложить со сковороды на бумажное полотенце.

4. Грибы подавать с беконом, сбрызнув их соусом.

Соус

1. Смешать оливковое масло с соком лимона.

2. Чеснок измельчить, соединить его с соусом.

Пирог со шпинатом и щавелем

Такие пироги — настоящая находка для семьи, очень удобно завернуть кусочек и потом съесть на работе. Пирог можно сделать только со шпинатом, а если у вас только щавель, то добавьте горсть сахара. Рецепт рассчитан на 6 человек.

150 г шпината
150 г щавеля
1 ст. ложка сливочного масла
2 луковицы
350 г сухого нежирного творога
100 г твердого сыра (пармезан, российский)
100 г оливок
3 яйца
1 горсть мелкорубленой мяты
1 горсть мелкорубленой петрушки
щепотка мускатного ореха
1 упаковка бездрожжевого слоеного теста
морская соль
свежемолотый черный перец

Духовку предварительно разогреть до 180 °C.

1. Щавель и шпинат тщательно промыть, выложить на разогретую сковороду, тушить на среднем огне 2–3 минуты до появления сока.

2. Снять с огня, откинуть на дуршлаг.

3. Сливочное масло разогреть на сковороде, добавить мелко нарубленный лук и мускатный орех, тушить 2 минуты.

4. В большую миску протереть через сито творог, добавить слегка взбитые яйца, вымесить, затем добавить шпинат, щавель, зелень, натертый сыр и оливки. Посолить, поперчить, все перемешать.

5. Раскатать тесто и выложить его в форму, приподнимая края; смазать оливковым маслом и выложить начинку. Из краев теста сделать бортик.

6. Выпекать в разогретой духовке 35 минут.

Овощи по-китайски

2 небольшие моркови
1 небольшой кабачок
3 сладких перца (разного цвета)
500 г шампиньонов
1 стручок свежего красного перца чили
1 корешок имбиря размером с большой палец
2 стебля сельдерея
2 зубчика чеснока
2 ч. ложки кунжутного масла
2 ст. ложки соевого соуса
1 горсть мелкорубленой мяты
1 горсть мелкорубленой кинзы
200 г шпината

1. Сладкий перец нарезать крупными полосками, морковь и кабачок — пластинками по диагонали, а грибы — пластинками толщиной 3 мм. Сельдерей мелко покрошить.

2. Разогреть кунжутное масло в сковороде-вок, добавить измельченные чеснок, имбирь, перец чили, потушить 1 минуту.

3. Добавить сначала морковь, через 2 минуты — кабачок, еще через 2 минуты — сладкий перец, через 2 минуты — грибы, через 2 минуты — сельдерей и шпинат.

4. Все потушить 2–3 минуты, присыпать кинзой и мятой. Добавить соевый соус.

Запеченный лук

Это из английской кухни. По-моему, очень остроумно.

6 луковиц
150 г бекона или сала
50 г размягченного сливочного масла
3 зубчика чеснока
морская соль
свежемолотый черный перец

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Лук очистить от кожуры, срезать верхушки и донышки так, чтобы луковицы могли стоять. Со стороны верхушки сделать надрез крест-накрест.

2. Бекон мелко порубить.

3. Чеснок истолочь с солью и перцем.

4. Сливочное масло смешать с беконом и чесночной смесью. Полученной массой начинить луковицы.

5. Поставить луковицы на противень. Выпекать в разогретой духовке 20–25 минут.

Тыква, запеченная в фольге

Секрет этой тыквы: откройте кармашек за 5 минут до готовности, тогда тыква будет не только нежная и ароматная, но и с хрустящей корочкой!

500 г мякоти тыквы с кожурой
2 зубчика чеснока
2 ст. ложки оливкового масла
сок половины лимона
семена кориандра
горсть зелени кинзы и петрушки
морская соль
свежемолотый черный перец

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Чеснок очистить и истолочь с солью, перцем, кориандром, кинзой и петрушкой, добавить оливковое масло и сок лимона.

2. Тыкву разрезать на крупные куски и натереть полученной смесью.

3. Сделать карман из фольги. Положить в него тыкву и выпекать в духовке 30–35 минут.

Закуска из сладкого перца

Анчоусы в этом рецепте можно заменить мелкорубленой сельдью (подойдет даже очень соленая).

1 стручок красного сладкого перца
1 стручок желтого сладкого перца
1 стручок зеленого сладкого перца
1 горсть мелкорубленого базилика
Соус:
1 горсть каперсов
10 шт. анчоусов
2 зубчика чеснока
8 ст. ложек оливкового масла
сок 1 лимона
морская соль
свежемолотый черный перец

1. На открытом огне обжарить перец до черноты, положить горячим в чистый полиэтиленовый пакет, пакет завязать. Перец должен «пропотеть» 15–20 минут.

2. Перец очистить от кожуры, вынуть сердцевину и нарезать полосками 5 мм толщиной.

3. Перец заправить соусом и присыпать базиликом. Есть закуску теплой или холодной. Хорошо хранится в холодильнике. Соус На разогретую сковороду влить оливковое масло, положить анчоусы, мелкорубленый чеснок и жарить на среднем огне до «растворения» анчоусов 8-10 минут, после чего добавить каперсы, сок лимона, соль и перец.

Молодая морковь с чесноком

Работаем только с молодой морковью!
1 кг молодой моркови
3-4 головки молодого чеснока
100 мл красного вина
4 ст. ложки оливкового масла
4 веточки розмарина
морская соль
свежемолотый черный перец

1. Оливковое масло разогреть в большой сковороде.
2. Положить в нее морковь, нарезанную тонкими ломтиками по диагонали, и обжарить с обеих сторон.
3. Посолить, поперчить, добавить на сковороду 3 веточки розмарина, крупно нарезанный чеснок, красное вино и тушить 5–7 минут.
4. Выложить морковь в салатницу, присыпать оставшимся розмарином и подавать.

Соусы и заправки

Не ленитесь делать соусы: любой соус в герметичной посуде простоит в холодильнике пару-тройку дней и, если надо, спасет положение.

Salsa Verde

1 большой пучок петрушки
1 большой пучок мяты
1 большой пучок базилика
3 зубчика чеснока
100 г каперсов
1 ст. ложка горчицы
4-6 ст. ложек оливкового масла
100 г анчоусов
2 ст. ложки красного винного уксуса
морская соль
свежемолотый черный перец

1. Зелень промыть и просушить. Стебельки отрезать и выбросить.

2. Листья крупно нарубить. Мелко нарезать чеснок и анчоусы. Все смешать, добавить каперсы, взбить в блендере.

3. Добавить оливковое масло, перемешать и добавить горчицу и уксус. Посолить и поперчить.

Сливовый соус

10 крупных слив
1 корешок имбиря размером с большой палец
1 ст. ложка кунжутного масла
1 стручок красного свежего перца чили
2 ст. ложки коричневого тростникового сахара
2 гвоздички
2 звездочки бадьяна
2 ст. ложки винного (или рисового) уксуса
щепотка мускатного ореха
морская соль

1. Из слив вынуть косточки, порезать на четвертинки.
2. В сковороде-вок или в кастрюле с тонкими стенками разогреть кунжутное масло, добавить мелко натертый имбирь, мелко рубленный перец чили, сахар, уксус, гвоздику и бадьян.
3. Все хорошо прогреть около минуты и добавить сливы. Жарить минут 20–25 до полной готовности слив.
4. Добавить мускатный орех и соль по вкусу.
5. Протереть через сито. Этот соус хорошо хранится в холодильнике.

Домашний майонез

Вам поможет маленький венчик
2 желтка
1/2 ст. ложки горчицы
сок 1 лимона
400 мл оливкового масла
морская соль
свежемолотый черный перец

1. Желтки комнатной температуры (это очень важно!), соль, перец и горчицу растереть венчиком в миске.

2. Добавить 1 ст. ложку лимонного сока, начать взбивать до получения гладкой массы.

3. По капле добавлять оливковое масло (очень важно первые 100 мл масла влить буквально по капельке, взбивая не останавливаясь).

4. Добавить еще 2 ст. ложки лимонного сока и продолжить вливать оливковое масло уже тоненькой струйкой.

5. Лимонный сок добавлять, как только консистенция становится слишком густой.

6. Взбивать до состояния крепкой, густой массы. Попробовать, если нужно — добавить соли и перца (если хотите подержать майонез в холодильнике, введите 1 ст. ложку кипяченой воды, это не дает яйцам свернуться).

Наипростейший

100 мл оливкового масла
35 мл белого винного уксуса
морская соль
свежемолотый черный перец

Смешать все ингредиенты.

Тархуновый

100 мл оливкового масла
35 мл белого винного уксуса
3 веточки свежего тархуна
морская соль
свежемолотый черный перец

Все ингредиенты перемешать. Есть вариант приготовления этого соуса, когда все ингредиенты взбиваются.

Восточный

1 ст. ложка кунжутного масла
3 ст. ложки растительного масла
1 ст. ложка рисового уксуса
1 стручок свежего перца чили
5 г сухого имбиря
1 зубчик чеснока
морская соль
свежемолотый черный перец

Перец чили измельчить, имбирь и чеснок растереть в ступке. Смешать все ингредиенты.

Китайский

100 г меда
100 г горчицы
100 мл соевого соуса
50 мл кунжутного масла
100 мл растительного масла
20 мл бальзамического уксуса
морская соль
свежемолотый черный перец

Смешать все ингредиенты. Получится большая банка.

Супы и бульоны

Суп со шпинатом

Это итальянский деревенский суп — очень вкусный, сытный и полезный.

250 г фасоли
2 ч. ложки соды
1 кг шпината
3 зубчика чеснока
2 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки растительного масла
морская соль
свежемолотый черный перец

1. Фасоль замочить на ночь в большом количестве воды с содой. Утром тщательно ее вымыть, залить холодной водой, довести до кипения, варить около 10 минут. Опять слить. Залить снова свежей водой так, чтобы вода покрывала фасоль примерно на 5 см.
2. Шпинат промыть и просушить, отварить отдельно в подсоленной кипящей воде в течение 5 минут, затем воду слить.
3. В сухой кастрюле разогреть оливковое масло, положить чеснок и поджарить его до золотистого цвета.
4. Добавить к чесноку отваренный шпинат, все как следует перемешать и влить растительное масло.
5. Фасоль разделить на 2 части, сохраняя воду, в которой она варилась. Одну половину оставить довариваться в этой воде.
6. В блендере разбить половину фасоли. Она должна представлять собой массу, состоящую из довольно крупных кусочков.
7. Смешать массу, взбитую в блендере, с фасолью и шпинатом. Нужно помнить, что суп должен быть довольно густым.
8. Как следует посолить, поперчить. При желании можно добавить натертого сыра, оливкового масла или пару рубленых помидоров.

Грибной суп

Конечно, в таком супе все зависит от грибов.

500 г свежих грибов (белые, шампиньоны)
4 крупные картофелины
1 морковь
4 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки сливочного масла
1 большая луковица
морская соль
свежемолотый черный перец

1. На глубокой сковороде разогреть оливковое и сливочное масло.
2. Лук мелко порубить и обжарить до прозрачности.
3. Добавить к луку грибы, посолить и поперчить.
4. Жарить 10–15 минут до золотистого цвета.
5. Почистить картофель и морковь, крупно нарезать, залить кипящей водой и варить минут 5–7.
6. Добавить грибы и варить еще 20 минут на слабом огне.

Щи из щавеля со сладкими ватрушками

Этим рецептом со мной поделился мой муж, именно так готовила зеленые щи его мама и обязательно пекла к ним свежие ватрушки.

1 1/2 л куриного или овощного бульона
3 пучка щавеля 6–8 картофелин
3 яйца
1 пучок укропа
1 пучок зеленого лука
1 пучок петрушки
1 ст. ложка сливочного масла
200 г жирной сметаны
морская соль
свежемолотый черный перец

1. Бульон разогреть в большой кастрюле.
2. Картофель почистить, нарезать небольшими кусочками, добавить в бульон и варить 15 минут.
3. Щавель вымыть, тщательно перебрать и обсушить. На сковороде разогреть сливочное масло, потушить щавель и затем добавить его в бульон. Если нужно, досолить и доперчить.
4. Зелень вымыть, высушить, мелко покрошить и всыпать в суп.
5. Яйца сварить вкрутую, мелко порубить, положить в тарелку и залить горячим супом. Подавать со сметаной.

Суп-пюре из тыквы

Порадуйте своих домочадцев этим осенним супом. Тыква — очень благодатный овощ. Если хотите, чтобы суп получился более «плотным», добавьте 1–2 картофелины.

500 г мякоти тыквы
1 большая луковица
50 г сливочного масла
2 ст. ложки оливкового масла
100 г твердого сыра типа грюйера, швейцарского
2 лавровых листочка
200 мл жирных сливок
горсть мелкорубленой кинзы
1 1/2 л овощного бульона или кипятка
морская соль
белый перец

1. Разогреть большую кастрюлю, добавить туда сливочное и оливковое масло.
2. Лук почистить, крупно порезать и обжарить до прозрачности, не доводя до золотистого цвета.
3. Тыкву нарезать крупными кусками и снять кожуру.
4. Положить тыкву к луку, около минуты тушить в масле, помешивая, затем залить кипящим бульоном или водой, посолить, поперчить и добавить лавровый лист.
5. Варить до готовности тыквы минут 25–30. Готовую тыкву взбить в блендере, понемногу добавляя бульон (от количества бульона зависит консистенция супа). Если нет блендера, тыкву можно протереть через сито (хотя бы пару раз).
6. Перед подачей суп подогреть, добавить сливки, натертый сыр и мелкорубленую кинзу.

Гаспаччо

Испанское изобретение, которое каждый готовит на свой лад. Не вижу в этом ничего дурного, хорошие рецепты от этого только выигрывают.

4 крупных сладких помидора
1 стручок зеленого сладкого перца
1 стручок красного сладкого перца
1 стручок желтого сладкого перца
3 средних по величине огурца
1 средняя по величине красная луковица
1 ч. ложка мелкорубленого перца чили
2 зубчика чеснока
3-4 перышка зеленого лука
1-2 веточки сельдерея
2-3 вареных яйца
2 ст. ложки оливкового масла
морская соль
свежемолотый черный перец

1. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожуру, крупно порезать и положить в блендер.
2. К помидорам добавить чеснок, оливковое масло и половину порубленных огурцов, сельдерея, луковицы, зеленого лука, перца.
3. Все взбить до состояния пюре, посолить, поперчить и поставить на 1 час в холодильник. Остальные мелкорубленые овощи и яйца подавать в качестве «присыпок» к супу: в маленьких мисочках на столе они смотрятся очень симпатично. Можно еще добавить к супу крутоны, сметану или жирные сливки.

Борщ из запеченной свеклы

Длительное изучение трудов Молоховец подсказало этот рецепт.

1 стебель лука-порея
5-6 крепких свеколок
1 луковица
2 стебля сельдерея
2-3 ч. ложки сока лимона
горсть мелкорубленого укропа
100 г жирной сметаны
5 горошин душистого перца
1 л воды
морская соль
свежемолотый черный перец

1. Нарезать лук-порей, луковицу и сельдерей, добавить душистый перец, залить холодной водой и сварить бульон.
2. Свеклу тщательно вымыть и почистить, нарезать кружочками толщиной 3–5 мм и выложить в один слой на противень.
3. Соль истолочь с черным перцем и присыпать этой смесью свеклу.
4. Поставить противень в духовку и запекать до готовности минут 25–30.
5. В готовый бульон добавить лимонный сок, укроп, соль и перец.
6. Испеченную свеклу нарезать тонкими полосками, выложить на дно суповой миски, залить бульоном и добавить сметану.
7. Подавать с чесночными гренками.

Куриный бульон

цыпленок весом 1 1/2– 2 кг
3 стебля сельдерея
2 большие моркови
1 луковица
2 помидора
1 головка чеснока
5 лавровых листочков
3 веточки чабреца (можно заменить майораном)
1 ч. ложка черного перца
3 л холодной воды
морская соль

1. Овощи порезать. Цыпленка и другие ингредиенты, кроме соли, положить в большую кастрюлю, залить водой, довести до кипения на медленном огне.

2. Прибавить огонь, снять пенку и варить час-полтора.

3. Вынуть цыпленка, процедить бульон, потом посолить. Можно хранить в пластиковом контейнере несколько дней в холодильнике или до 1 месяца в морозильнике.

Овощной бульон

2 ст. ложки оливкового масла
2 небольшие красные луковицы
4 небольшие морковки
3 стебля сельдерея
2 стебля лука-порея (только белая часть)
1 фенхель
2 сухих стручка красного перца чили
4 зубчика чеснока
щепотка сухого чабреца или майорана, или прованских трав
пучок петрушки (только листочки)
2 л холодной воды
4 лавровых листочка
2 ст. ложки черного перца горошком
сок 1 лимона
морская соль

1. В большой кастрюле разогреть оливковое масло, слегка обжарить в нем нарезанный небольшими кусочками красный лук, чтобы он стал мягче.

2. Нарезать морковь, сельдерей, лук-порей, фенхель и добавить к луку. Потомить смесь на слабом огне несколько минут, постоянно помешивая, пока она не станет золотистого цвета.

3. Добавить перец чили, чеснок, сухие травки, петрушку. Перемешать и оставить без воды еще на 2–3 минуты.

4. Влить воду, добавить лавровый лист, перец, довести до кипения. Убавить газ и варить на медленном огне около часа.

5. Процедить, добавить сок лимона и посолить.

Рыбный бульон

Получается 1,5 литра (очень хорошо подходит для использования в ризотто, для приготовления заливных или для основы супа).

головы и кости 1–2 больших рыб (карп, сазан, толстолобик или любая другая рыба)
1 кусок с головой рыбы типа карпа или форели
половинка фенхеля
полпучка петрушки
головка чеснока
3 стебля сельдерея
2 больших помидора
1/2 ч. ложки семян тмина
1/2 ч. ложки семян кориандра
1/2 ч. ложки черного перца
5 лавровых листочков
2 сухих стручка красного перца чили (если хочется поострее)
150 мл белого вина,
750 мл — 1 л холодной воды
морская соль

1. Все ингредиенты, кроме соли, положить в большую кастрюлю; довести на сильном огне до кипения, постоянно снимая пенку.
2. Варить на медленном огне в течение 30–45 минут.
3. Процедить через сито, а еще лучше положить на сито марлю. Бульон посолить. Можно заморозить и хранить в морозильнике.

Макароны. Рис. Ризотто

Постарайтесь довериться инструкции на пачке с макаронами. Не варите их дольше указанного времени, а лучше даже на полминуты меньше.

Спагетти с рыбой

На 6 человек как закуска.
500 г спагетти
800 г сладких помидоров
300 г филе белой рыбы типа палтуса или морского волка
цедра и сок 1 лимона
80 г сливочного масла
1 головка молодого чеснока
горсть мелкорубленой петрушки
морская соль
свежемолотый черный перец

1. Помидоры нарезать, продавить их через сито, чтобы получилось пюре (можно взбить в блендере).

2. Растопить сливочное масло на сковороде, обжарить в нем зубчики чеснока не дольше 1 минуты, затем добавить протертые помидоры и томить на медленном огне 10 минут.

3. Филе рыбы порезать полосками, соединить с томатным пюре, приправить соком и цедрой лимона, солью, перцем и тушить еще 5 минут.

4. Отварить спагетти, смешать их с полученной смесью и присыпать петрушкой. Подавать немедленно.

Макароны-«ракушки» со спаржей, горохом и беконом

На 4 человека как основное блюдо.

1 кг спаржи

500 г замороженного или свежего зеленого горошка

25 г сливочного масла

200 г бекона

250 мл куриного бульона (см. стр. 106)

500 мл 33 %-ных сливок

400 г макарон

3 ст. ложки мелкорубленой свежей мяты

сыр твердых сортов типа пармезана или любой другой по вкусу

растительное масло

морская соль

свежемолотый черный перец

1. Срезать грубые концы у спаржи. Оставить только нежные и хрустящие части. Разрезать их на 2–3 кусочка по диагонали.

2. В кастрюле с кипящей соленой водой довести горох до мягкости, но не переваривать.

3. Вынуть горох шумовкой и отставить в сторону, воду не выливать. Отварить в ней в течение 2 минут спаржу. Она должна оставаться крепкой, сохранять свою форму, но в то же время быть нежной. Вынуть спаржу из отвара.

4. В большой глубокой сковороде подогреть сливочное масло и обжаривать в нем бекон, нарезанный на маленькие тоненькие полосочки, пока он не станет мягким, прозрачным и чуть-чуть хрустящим. Добавить к нему горох и спаржу.

5. В отдельной кастрюле смешать бульон и сливки и довести почти до кипения. Посолить, приправить перцем и проварить на медленном огне 3 минуты.

6. В супницу выложить спаржу, горох и бекон, залить бульоном со сливками и оставить настаиваться.

7. В большом количестве воды отварить макароны. Вода должна быть обязательно подсолена и приправлена растительным маслом. Макароны отбросить на дуршлаг.

8. Положить макароны в кастрюлю, залить соусом со спаржей. Добавить свежую мяту, как следует все перемешать. Посолить, поперчить. 9. Подавать с натертым сыром.

Макароны в соусе песто

На 6 человек как закуска.
500 г макарон пенне
растительное масло
Соус песто:
1 большой пучок базилика
1 большой пучок кинзы
150 г кедровых орешков
10-12 ст. ложек оливкового масла
150 г сыра пармезан
2 зубчика чеснока
морская соль
свежемолотый черный перец

1. В подсоленной кипящей воде отварить макароны, не забыть добавить в воду чуть-чуть растительного масла.

2. Откинуть макароны на дуршлаг, переложить в тарелки, приправить их соусом и подавать.

Соус песто

1. Орешки обжарить.

2. Сыр натереть на терке.

3. Зелень мелко порубить, растереть со щепоткой соли, перцем и чесноком, постепенно добавляя оливковое масло. (Можно все это проделать в блендере; если слишком густо и не хочет взбиваться, добавьте 1–2 ст. ложки воды.)

4. Добавить кедровые орешки и, продолжая растирать, ввести пармезан. Если приготовить соус без пармезана, он дольше хранится в холодильнике, а сыр добавляйте непосредственно перед подачей макарон. Вкус у этого соуса очень интенсивный, я обязательно разбавляю его водой — на 10 ст. ложек оливкового масла 3–4 ст. ложки воды. Его консистенция становится легкой и пенной, можно даже для салатов использовать!

Тальятелле с лисичками

На 4 человека как основное блюдо. Очень «русские» макароны! Зимой, когда нет лисичек, можно делать с другими грибами, но тогда добавляйте 50-100 мл сливок.

500 г макарон тальятелле
500 г лисичек
2 зубчика чеснока
100 г сыра пармезан
4-6 ст. ложек оливкового масла
1 ст. ложка сливочного масла
горсть мелкорубленой петрушки
морская соль
свежемолотый черный перец

1. Лисички почистить, промыть; те, что покрупнее, порезать.

2. Разогреть оливковое и сливочное масло, обжарить в нем чеснок в течение 2–3 минут.

3. Добавить лисички и как следует их посолить и поперчить (обязательно это делать в самом начале, тогда они, как губка, впитают все запахи). Тушить, не закрывая крышкой, минут 15–20.

4. Отварить тальятелле в подсоленной и подмасленной воде, откинуть их на дуршлаг.

5. Смешать макароны с грибами, присыпать сыром, натертым крупными хлопьями, петрушкой и сбрызнуть оливковым маслом. Подавать немедленно.

Цветные тальятелле

На 4 человека как закуска. Подсмотрела рецепт в одной итальянской траттории. Не доваривайте макароны до готовности, а за 3–4 минуты отправьте их к овощам и уже там «доводите». Божественно!

500 г макарон тальятелле
50 г твердого сыра
1 горсть базилика
Соус:
3-4 средних сладких помидора
1 молодая морковь
1 молодой цуккини
3 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки сливочного масла
морская соль
свежемолотый черный перец

1. Отварить макароны в подсоленной и подмасленной воде. Откинуть готовые макароны на дуршлаг, но при этом сохранить 100–150 мл воды.

2. Полить макароны соусом, все перемешать, присыпать сыром, натертым хлопьями, и базиликом. (Если получается слишком густо и сухо, разбавьте сохраненной от варки макарон водой, вливая ее небольшими порциями, чтобы не перестараться.) Подавать немедленно.

Соус

1. Морковь и цуккини помыть и нарезать тонкими ленточками ножом для чистки картофеля.

2. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожуру, вынуть сердцевину и разрезать на восемь частей.

3. Разогреть оливковое и сливочное масло, положить в масло овощи и тушить 8-10 минут (они должны быть нежными, но не расползаться). Посолить, поперчить.

«Муравьи, ползущие по веткам деревьев»

На 6 человек как закуска. Этот салат делают в китайском ресторане в Нью-Йорке возле Метрополитен-опера. Макароны лучше брать «целлофановые».

1 пачка рисовых макарон
300 мл куриного или мясного бульона
300 г свиного фарша
2 ст. ложки кунжутного масла
2 горсти кунжутных семян
1 ч. ложка натертого имбиря
1 стручок красного перца чили
горсть мелкорубленой кинзы
3 ст. ложки соевого соуса
свежемолотый черный перец

1. Рисовые макароны приготовить согласно инструкции на упаковке.
2. В большой сковороде (вок — это идеально!) разогреть кунжутное масло, соевый соус, положить в него измельченный перец чили, имбирь и кунжутное семя, через 30 секунд добавить туда фарш.
3. Обжаривать в течение 3–4 минут, а затем долить 2–3 половника бульона. Готовить еще минут 7–9, добавить макароны и кинзу. Если нужно, поперчить. Подавать теплым.

Ризотто

Ризотто изобрели в Венеции. Во всяком случае, итальянцы в этом убеждены!

Зеленое ризотто

На 4 человека как основное блюдо.

500 мл овощного бульона (см. стр. 106)
1 средней величины луковица
250 мл белого сухого вина
3 ст. ложки оливкового масла
4 ст. ложки сливочного масла
200 г шпината
300 г свежей стручковой фасоли
100 г сыра пармезан
300 г риса арборио
горсть свежей мяты
морская соль
свежемолотый черный перец

1. В большой глубокой сковороде (если нет глубокой сковороды, лучше использовать тяжелую кастрюлю) разогреть 3 ст. ложки оливкового и 2 ст. ложки сливочного масла, положить в него мелко нарубленный лук и обжаривать его, пока он не станет прозрачным, но не доводить до золотистого цвета.

2. К луку добавить рис и, постоянно помешивая, обжаривать около 1 минуты.

3. Влить вино и, помешивая, дать ему наполовину выпариться и понемногу начать добавлять бульон. Все дело в том, что рис не должен плавать в бульоне, но и ни в коем случае не должен пригорать. Нужно все время сохранять кремовую консистенцию, что-то вроде жидкой кашицы. Для этого важно помешивать и держать блюдо на среднем огне, постоянно подливая горячий бульон.

4. Тушить, не накрывая, около 20 минут. Ризотто должно получиться густым и шелковистым, но рисинки не должны слипаться.

5. Шпинат отварить в кипящей воде, добавив в нее немного мяты, затем измельчить в блендере.

6. Отварить фасоль, откинуть на дуршлаг.

7. Добавить к рису шпинат, фасоль, мелко нарубленную мяту и 2 ст. ложки сливочного масла, посыпать натертым сыром, посолить и поперчить, аккуратно перемешать и подавать горячим.

Ризотто с грибами

На 4 человека как основное или на 6 человек как закуска. Лучше всего для этого ризотто подойдет смесь лесных грибов, например немножко белых, немножко лисичек, немножко подосиновиков и так далее. Но и с одним сортом грибов будет вкусно.

750 г разных грибов
60 г сухих белых грибов
4 ст. ложки оливкового масла
4-5 зубчиков чеснока
750 мл куриного бульона (см. стр. 106)
150 г сливочного масла
1 небольшая светлая луковица
300 г риса арборио
200 г натертого твердого сыра типа пармезана
пучок свежей петрушки
морская соль
свежемолотый черный перец

1. С помощью кисточки тщательно очистить грибы от песка и земли, затем на 5 минут замочить в большом количестве холодной воды и сразу же как следует промыть, слить и еще раз промыть.

2. Дать грибам высохнуть на полотенце или в сушилке для салатов. Если грибы слишком крупные, порезать их на более мелкие кусочки толщиной не более 2 см.

3. В большой тяжелой сковороде с высокими бортами разогреть 3 ложки оливкового масла, добавить туда грибы.

4. Чеснок мелко порубить, разделить все количество на 2 части и, как только грибы начнут отдавать свой сок, добавить в них половину нарубленного чеснока.

5. Через 2 минуты посолить и поперчить. Подержать на огне еще 2–3 минуты.

6. В другой сковороде разогреть 100 г сливочного масла с оставшимся оливковым. Положить в него мелко нарубленный лук и пассеровать его, пока он не станет прозрачным и мягким.

7. Сухие грибы на 30 минут замочить в горячей воде, затем порубить их на крупные куски. Воду сохранить!

8. Добавить к луку сухие грибы и оставшийся чеснок, прогревать около минуты.

9. В получившуюся смесь положить рис и как следует перемешать.

10. Постепенно добавлять бульон, предварительно разогретый, половник за половником, постоянно помешивая и дожидаясь, чтобы каждая порция бульона впитывалась рисом.

11. Добавить немножко жидкости, в которой были замочены сухие грибы, для того чтобы усилить грибной запах ризотто.

12. Держать на огне, помешивая, примерно 20 минут. Как только рис будет готов, добавить подготовленные грибы, оставшееся сливочное масло, натертый сыр и мелко нарубленные листочки петрушки. Подавать на стол тут же.

Ризотто с тыквой

На 6 человек как основное блюдо. Главное, не покидайте ризотто ни на секунду, и вы будете щедро вознаграждены сливочно-кремовой консистенцией и рисом al dente — не разваренным и не камнеобразным, а упругим.

1 1/2 кг тыквы
1 палочка корицы
1 1/2 л куриного бульона (см. стр. 106)
4 ст. ложки оливкового масла
2 стебля сельдерея
2 небольшие красные луковицы
200 г бекона или копченого сала
3 зубчика чеснока
3 маленьких сухих стручка перца чили
400 г риса арборио
150 г твердого сыра
1 ст. ложка сухого орегано
морская соль
свежемолотый черный перец

1. Тыкву почистить и нарезать на куски размером 3x4 см, натереть смесью соли, перца и орегано (половину орегано оставить).
2. Разложить куски на противне, чуть-чуть сбрызнуть оливковым маслом и запекать в разогретой до 220 °С духовке до золотистого цвета и мягкости (около 35–40 минут).
3. Готовую тыкву протереть через сито так, чтобы получилось пюре.
4. В глубокой тяжелой сковороде разогреть 3 ст. ложки оливкового масла и положить в него мелко нарубленные сельдерей и лук. Обжаривать 5–6 минут до прозрачности лука.
5. Добавить кусочки бекона, мелко нарубленный чеснок, перец чили, орегано и палочку корицы.
6. Все как следует перемешать, добавить рис и подождать 2–3 минуты, чтобы ингредиенты пропитались ароматами друг друга.
7. Дождаться, когда жидкость выкипит, и постепенно, половник за половником, добавлять предварительно разогретый бульон, постоянно помешивая и следя за тем, чтобы рис не плавал в жидкости, а впитывал бульон. Рис должен получиться al dente, а это значит, что каждая рисинка должна быть отдельной и

довольно упругой.

8. Через 15–18 минут добавить в ризотто тыкву, при необходимости посолить и поперчить, сбрызнуть оливковым маслом и добавить натертый сыр. Если получилось очень густо, добавьте бульон.

Ризотто с радиккио

На 6 человек как основное блюдо. Если терпкий вкус радиккио — красного салата — кажется слишком сильным, подержите уже нарезанные листья 5 минут в кипящей воде, и вкус у нее станет мягче. Затем все по рецепту.

3 небольших кочана радиккио
2 стебля лука-порея
1 1/2 л куриного бульона (см. стр. 106)
100 г сливочного масла
половина пучка сельдерея
1 небольшая красная луковица
2 зубчика чеснока
400 г риса арборио
150 мл белого сухого вина
300 г сыра горгонзола (можно использовать рокфор или другой сыр с плесенью)
60 г твердого сыра типа пармезана
1 ч. ложка морской соли
свежемолотый черный перец

1. Промыть как следует все овощи, порезать красную капусту на тонкие полоски, так же мелко нарубить белые части лука-порея.
2. Половину сливочного масла растопить в глубокой сковороде, положить в него мелко нарезанные сельдерей и лук, поджаривать на небольшом огне 5–6 минут до прозрачности лука.
3. Добавить красную капусту и перемешивать в течение минуты.
4. Добавить мелко нарубленный чеснок и рис и как следует перемешать.
5. На 2–3 минуты оставить на огне, затем влить половину белого вина. Смесь должна немного покипеть и увариться.
6. Постепенно, половник за половником, добавлять предварительно разогретый бульон, постоянно помешивая и следя за тем, чтобы рис не плавал в жидкости, а впитывал бульон. Держать на огне в течение 15 минут.
7. Оставшееся сливочное масло растопить на слабом огне, добавить светло-зеленую часть лука-порея (темную и грубую часть стебля выбросить), соль и перец. Накрыть и оставить на сильном огне на 2–3 минуты.

8. Добавить в ризотто размягченный лук-порей и оставшееся белое вино.

9. Ввести сыр горгонзола, порезанный маленькими кусочками (оставить несколько кусочков для сервировки), присыпать натертым пармезаном. Сразу же подавать к столу.

Рис с овощами

Замечательный рецепт, если решили чуть-чуть похудеть.

115 г бурого нешлифованного риса
350 мл овощного бульона (см. стр. 106)
корень имбиря длиной 2–3 сантиметра
2 зубчика чеснока
цедра половины лимона
115 г свежих грибов (шампиньонов, вешенок или японских грибов шитаки)
1 ст. ложка оливкового масла
1 ст. ложка сливочного масла
6-8 маленьких морковок
1 цуккини
170– 200 г брокколи
6 перьев зеленого лука
1 ст. ложка соевого соуса
2 ч. ложки кунжутного масла

1. Рис варить в бульоне 20–25 минут (до готовности риса) с добавлением имбиря, чеснока и цедры лимона.

2. Вынуть чеснок и лимонную цедру. Если имбирь был натерт на терке, то он растворится, а если он был нарезан кусочками, то нужно его вынуть.

3. Накрыть кастрюлю крышкой и закутать полотенцем, чтобы рис настаивался и оставался теплым.

4. Нарезать шляпки грибов.

5. В сковороде подогреть оливковое и сливочное масло и обжаривать в нем морковь, предварительно порезанную на кусочки толщиной 1,5 см, в течение 4–5 минут, пока она не станет мягче.

6. Добавить в сковороду грибы, затем цуккини, порезанный так же, как морковь. Обжаривать еще 2–3 минуты.

7. Поломать на соцветия брокколи, мелко нарезать зеленый лук, выложить в сковороду и все вместе держать на огне еще 3 минуты. К этому времени все овощи должны быть в равной степени приготовленными и нежными, но сохранять свою упругую форму. Добавить подготовленный рис к овощам, все перемешать.

8. Заправить соевым соусом и кунжутным маслом. Подавать немедленно.

Творог

Что бы я делала без творога? Творог со сметаной, сырники, вареники — это все с детства, а сейчас — творожное тесто, итальянские рецепты. Бабушка делала тесто для вареников только на желтках и воде. Попробуйте.

Вареники с творогом

Тесто:

3 стакана дважды просеянной пшеничной муки

1/2 стакана очень холодной воды (лучше всего охладить ее в холодильнике)

2 яйца

1/2 ч. ложки соли

Начинка:

600 г свежего сухого творога (чем жирнее, тем вкуснее)

1-2 ст. ложки жирной сметаны

1 яйцо или 2 желтка

2 ст. ложки сахара

щепотка морской соли

1. Сделать достаточно крутое тесто и раскатать его в пласт толщиной 1–2 миллиметра.

2. Стаканом или чашкой вырезать кружочки, в центр кружочка положить начинку и защипнуть края. Шов должен быть не слишком плотный, но в то же время надежно удерживать начинку во время варки.

3. Отваривать вареники в большом количестве подсоленной воды до готовности в течение 10–15 минут. Как только вареники всплывут, значит, самое время их вынимать.

4. Полить вареники теплым растопленным сливочным маслом, чтобы они не слиплись, подать со сметаной, вареньем или есть просто так. А еще вкуснее обжарить их назавтра утром в сливочном масле и запить сладким чаем. Начинка Все тщательно растереть в однородную эластичную пасту (можно добавить цедру цитрусовых или засахаренный имбирь).

Ватрушки

Тесто:
100 г муки
125 г холодного сливочного масла
75 г сахара
морская соль
1 яйцо
1 желток для смазки
Духовку предварительно разогреть до 180 °С.
Начинка:
300 г сухого творога
1 яйцо горсть изюма
50 мл коньяка
2 ст. ложки сахара
морская соль

1. Порубить сливочное масло с мукой, сделать холмик.

2. Слегка взбить яйцо, добавив к нему сахар и соль. В холмике сделать углубление, ввести яйцо.

3. Замесить тесто. Если оно слишком сухое и рассыпается, можно добавить несколько столовых ложек холодной воды, пока тесто не станет пластичным.

4. Сделать шар, завернуть его в пленку и оставить в холодильнике минимум на час (такое тесто может храниться в холодильнике несколько дней).

5. Раскатать из теста пласт толщиной 5 мм, вырезать формочкой кружки диаметром 10 см.

6. В центр каждого круга выложить 2 ст. ложки начинки, защипнуть края, придав форму ватрушки, смазать желтком, разведенным с водой, поставить в духовку на 20–25 минут. Выпекать до золотистого цвета.

Начинка

1. Изюм вымыть и замочить на 30–40 минут в коньяке.

2. Творог тщательно растереть с яйцом, сахаром и солью, добавить изюм.

Творожные ньокки с базиликом

Ньокки — итальянские клецки родом из Рима и Пьемонта.
500 г сухого творога, можно обезжиренного
2 ст. ложки сухого базилика
4 ст. ложки натертого твердого сыра типа пармезана
цедра 1 лимона
1 ст. ложка оливкового масла
1 горсть свежего базилика
50 г сливочного масла
мука
морская соль
свежемолотый черный перец

1. Творог протереть через сито 2 раза, добавить базилик, 2 ст. ложки тертого сыра, соль, перец, цедру лимона. Перемешать.

2. Разделочную доску или противень густо присыпать мукой слоем 0,5 см. С помощью двух чайных ложек сформовать из полученной массы ньокки, выложить их на муку и так же густо присыпать мукой сверху. Поставить на 1 час в холодильник (идеально на ночь).

3. В кипящую подсоленную воду добавить оливковое масло, осторожно опустить ньокки (лучше использовать для этого шумовку или широкую лопатку). Варить 4–5 минут, затем вынуть, присыпать пармезаном и свежим базиликом и подавать со сливочным маслом.

Яйца

Яичница по-кончаловски

На двоих на завтрак. Кончаловский и Тарковский работали над «Андреем Рублевым», спорили, засиживались «до петухов», а рано утром, глядя на их измученные лица, мама А.С. Кончаловского Наталья Петровна кормила их вот такой яичницей, и их силы быстро восстанавливались.

6-8 кусочков черного хлеба
3 зубчика чеснока
5 сладких крупных помидоров
1 средней величины красная луковица
100 г бекона или сала
200 г копченого сыра сулугуни
горсть мелкорубленой кинзы
4 ст. ложки растительного масла
3 ст. ложки сливочного масла
6 яиц
100 мл молока
морская соль
свежемолотый черный перец

1. 2 ст. ложки растительного масла разогреть на сковороде, обжарить хлеб с двух сторон и натереть его чесноком, пока теплый.

2. Ошпарить кипятком помидоры, снять кожуру и нарезать их крупными кусками, сок сохранить.

3. Бекон порезать на кусочки, чеснок измельчить, лук нарезать полукольцами. Сначала положить на сковороду бекон, затем лук с мелко нарезанным чесноком, жарить до золотистого цвета, затем добавить помидоры с соком и все тушить минут 10–15 до кремообразной консистенции.

4. Оставшееся растительное масло разогреть вместе со сливочным маслом в глубокой сковороде.

5. Яйца взбить с молоком, солью и перцем. Вылить на разогретую сковороду. В центр выложить гренки, полить полученным соусом и присыпать тертым сыром.

6. Как только яйца схватятся снизу, сделать рулет, накрывая хлеб с соусом краями омлета. Накрыть крышкой на 2 минуты. Присыпать кинзой и подавать.

Яйца с луком

Очень просто и, поверьте, очень вкусно!
4 яйца
3 ст. ложки сливочного масла
1 стебель лука-порея (только белая часть)
1 пучок зеленого лука
10 ст. ложек жирных сливок
белый перец
щепотка прованских трав
морская соль
Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Лук-порей нарезать тонкими кольцами, зеленый лук мелко покрошить.

2. Растопить в сковороде сливочное масло. Положить к нему сначала лук-порей, тушить 3–4 минуты на среднем огне до прозрачности, затем добавить зеленый лук, тушить еще 2–3 минуты и добавить 6 ст. ложек сливок, соль, перец и травы.

3. В небольшие формочки для выпекания выложить по 3 ст. ложки луковой смеси, влить по одному яйцу и по 1 ст. ложке сливок.

4. Поставить в глубокий противень формочки с яйцами и налить в него кипяток по верхний край формочек. 5. Выпекать в разогретой духовке 10–12 минут.

Омлет с лисичками

На двоих как легкий ужин. Подавайте с белым вином и гренками из черного хлеба!

700 г лисичек или других летних лесных грибов
60 г сливочного масла
4 ст. ложки оливкового масла
2 зубчика чеснока
1 ст. ложка свежего шалфея или 1 ч. ложка сухого
1 ч. ложка сухого орегано сок
1 лимона
4 крупных яйца
морская соль
свежемолотый черный перец
Духовку предварительно разогреть до 250 °С.

1. Лисички отчистить от земли, вымыть и высушить на бумажном полотенце.
2. Половину сливочного масла и половину оливкового масла разогреть в тяжелой сковороде с высокими бортами, положить туда грибы и держать на сильном огне 3–4 минуты.
3. Добавить мелко нарубленный чеснок и травки, готовить еще 3–4 минуты.
4. Обильно посолить, поперчить и добавить сок лимона. Снять с огня.
5. Оставшееся сливочное и оливковое масло разогреть в сковороде, которую можно поставить в духовку. В половину приготовленных грибов ввести слегка взбитые яйца и выложить смесь на сковородку. Держать на медленном огне до тех пор, пока омлет не станет схватываться по краям, но внутри еще будет оставаться жидковатым.
6. Быстро выложить оставшиеся грибы сверху на омлет, поставить в разогретую духовку и выпекать 2–3 минуты.
7. Как только омлет начнет увеличиваться в объеме (он должен быть довольно мягким, почти жидким внутри), подавать на стол в теплых тарелках.

Омлет со щавелем

На двоих как легкий ужин. А зимой подойдет и замороженный шпинат.

2 больших пучка щавеля
4 крупных свежих яйца
оливковое масло
20 г сливочного масла
150 г сливочного сыра типа маскарпоне или филадельфии (или просто очень жирный творог, несколько раз протертый через сито, чтобы получить кремообразную массу)
50 г твердого сыра типа пармезана
морская соль
свежемолотый черный перец
Духовку предварительно разогреть до 250 °C.

1. Листья щавеля вымыть и порубить.
2. Взбить яйца до однородной консистенции, чтобы они слегка увеличились в объеме; посолить и поперчить.
3. Половину щавеля добавить к взбитым яйцам.
4. Разогреть 4 столовых ложки оливкового и 20 г сливочного масла в сковороде, которую затем можно будет поставить в духовку. Влить в нее смесь щавеля с яйцами и почти сразу же добавить половину сливочного сыра. Сыр и яйца энергично перемешать деревянной ложкой прямо в сковороде.
5. Как только масса начнет уплотняться, добавить оставшийся щавель, а затем сверху распределить оставшуюся половину сливочного сыра.
6. Присыпать столовой ложкой предварительно натертого твердого сыра и сбрызнуть оливковым маслом.
7. Поставить в разогретую духовку на 2–3 минуты.
8. Вынуть из духовки. Омлет должен быть хрустящим по краям и мягким в центре. Отделить деревянной лопаткой омлет от сковороды и переложить на большую подогретую тарелку. Сразу подавать на стол.

Мясо. Птица

Телятина в белом вине

Как основное блюдо на большую, 6–8 человек, компанию. На следующий день это будет еще вкуснее!

1 кг 800 г телятины с косточкой
2 ст. ложки муки
3 ст. ложки оливкового масла
4 ст. ложки сливочного масла
2 стебля сельдерея
2 зубчика чеснока
2 средние по размеру луковицы
300 мл белого сухого вина
морская соль
свежемолотый черный перец

1. Мясо обвалять в перетертой смеси муки, соли и перца.
2. Разогреть оливковое и 2 ст. ложки сливочного масла, обжарить мясо с обеих сторон до золотистого цвета, снять со сковороды.
3. Сельдерей, лук и чеснок почистить, мелко нарубить и поджаривать в оставшемся сливочном масле в течение 10 минут.
4. Положить мясо к луку, чесноку и сельдерею и влить вино. Тушить под крышкой не менее 2 часов.

Телятина под соусом Vitello-tonnato

На 4 человека как закуска или легкий ужин. Мясо лучше отварить заранее, тогда оно легче режется.

500 г отварной телятины
горсть кинзы
Соус Vitello-tonnato:
соус майонез
150 г консервированного тунца
несколько анчоусов
горсть каперсов
морская соль
свежемолотый черный перец

1. Телятину нарезать очень тонко, 2 мм толщиной (очень острый нож незаменим в этом деле).

2. Выложить в один слой мясо, полить сверху соусом и присыпать зеленью. Соус Vitello-tonnato Приготовить майонез, добавить каперсы, измельченные тунец и анчоусы. Посолить и поперчить по вкусу.

Телячья печень со шпинатом

На 4 человека как легкий ужин.

500 г телячьей печени
6 ст. ложек растительного масла
6-8 ст. ложек бальзамического уксуса
горсть мелкорубленой петрушки
горсть мелкорубленой кинзы
450 г шпината
4 ст. ложки сливочного масла
морская соль
свежемолотый черный перец

1. Шпинат промыть и в дуршлаге подержать на пару 7-10 минут, затем посолить.
2. Растопить в сковороде сливочное масло, положить в него шпинат и тушить на медленном огне 2–3 минуты.
3. Нарезать печень кусками толщиной 2 см, обвалять в смеси соли с перцем.
4. Разогреть в сковороде растительное масло, жарить в нем печень 1–2 минуты с каждой стороны на сильном огне.
5. Добавить в сковороду бальзамический уксус и зелень. Сразу же подавать на стол вместе со шпинатом.

Стейк с руколой

На двоих как легкий ужин. Главное, конечно, это качество мяса!

2 говяжьих бифштекса по 200 г
1 пучок руколы
8 ст. ложек оливкового масла
1 зубчик чеснока
сок половины лимона
1 ч. ложка винного или бальзамического уксуса
морская соль
свежемолотый черный перец

1. В крепкий целлофановый пакет положить щепотку соли, перца и бифштексы. Хорошенько отбить мясо скалкой. Прямо в пакет долить 3–4 ст. ложки оливкового масла и оставить мясо «отдыхать» на 10 минут.

2. Разогреть сковороду-гриль. Жарить бифштексы 1–2 минуты с каждой стороны.

3. Руколу промыть и просушить.

4. Смешать оставшееся оливковое масло, сок лимона, уксус, соль, перец и измельченный чеснок. Заправить полученной смесью руколу.

5. Стейк подавать с руколой.

Свинина с медом и имбирем

На 4 человека как основное блюдо. Звучит странно? Ну и что, вкус чая с лимоном тоже не все вначале понимали, а теперь вся планета наслаждается.

4 куска свиного филе весом по 250–300 г каждый
5 зубчиков молодого чеснока
сок 1 лимона
2 ст. ложки растительного масла
морская соль
свежемолотый черный перец
Духовку предварительно разогреть до 180 °С.
Соус:
100 мл коньяка
2 ст. ложки меда
2 ст. ложки имбиря
1 стручок зеленого перца чили

1. Срезать лишний жир со свинины, уложить филе в глубокую кастрюлю, выжать на него сок лимона и присыпать мелко нарубленным чесноком.

2. Накрыть крышкой и мариновать в прохладном месте 30–40 минут.

3. В тяжелой сковороде разогреть растительное масло, обжарить в нем свинину до золотистой корочки. Уложить обжаренное мясо в жароупорную посуду.

4. Прогреть в сковороде коньячно-имбирный соус и залить им филе, накрыть крышкой и отправить в разогретую духовку на 30–45 минут. Посолить и поперчить перед подачей. Соус Мелко нарубить перец чили и смешать его с медом, мелко натертым имбирем и коньяком.

Свинина в молоке

На 4 человека как основное блюдо. Если соус выкипит раньше времени, не бойтесь добавить теплого молока.

600 г свинины одним куском
500 мл горячего молока
цедра 1 лимона
2 ст. ложки растительного масла
2 ст. ложки сливочного масла
3 зубчика чеснока
морская соль
черный перец горошком
семена кориандра

1. Соль, перец и кориандр растереть в ступке, обвалять в специях свинину.
2. В большой сковороде разогреть растительное и сливочное масло и обжарить зубчики чеснока до золотистого цвета, выложить туда мясо, добавить цедру лимона и молоко.
3. Тушить под крышкой не менее 2 часов на медленном огне.

Свинина с яблоками

На 6 человек как основное блюдо. Если сочетание свинины и яблок кажется вам подозрительным, делайте без них… Но вы многое теряете!

1 кг грудинки или шейной части свинины
1 крупная луковица
2 крупных ароматных яблока (например, антоновка)
3-4 ст. ложки растительного масла
1 батон белого хлеба (вчерашний) пучок шалфея
цедра 1 лимона
морская соль
свежемолотый черный перец
Духовку предварительно разогреть до 250 °С.

1. Разогреть в сковороде 2 ст. ложки масла. Обжарить в нем мелко нарезанный лук до золотистого цвета.

2. Яблоки нарезать дольками и добавить к луку, обжарить их до полной готовности.

3. С хлеба снять корку, поломать мякоть на небольшие кусочки.

4. Смешать соль, перец и оставшееся растительное масло, сбрызнуть этой смесью хлеб, разложить его на противне и поставить в разогретую духовку на 10–15 минут, пока он не станет золотистого цвета.

5. Измельчить в блендере яблоки с луком, сухари и шалфей.

6. Мясо разрезать так, чтобы получился пласт, посолить и поперчить его, на середину пласта выложить яблочную начинку, завернуть его рулетом, перевязать бечевкой. Посыпать цедрой лимона.

7. Запекать в духовке 20 минут, убавить огонь до 160 °С и томить еще 45–60 минут.

Пряная курица

На 4 человека как основное блюдо. Со взбитым масленым картофельным пюре — один из самых вкусных ужинов.

1 небольшая курица
2-3 ст. ложки меда
2 ст. ложки соевого соуса
2 ст. ложки размягченного сливочного масла
2 палочки корицы
несколько звездочек бадьяна
6 зерен кардамона
морская соль
свежемолотый черный перец
Духовку предварительно разогреть до 190 °C.

1. Соединить масло, мед и соевый соус, этой смесью натереть курицу изнутри и снаружи.
2. Половину порции корицы, бадьяна и кардамона уложить внутрь курицы.
3. Курицу уложить в карман, сделанный из бумаги для выпечки, приправить оставшимися пряностями, закрыть карман и выпекать в разогретой духовке около 1 часа.

Зеленое карри с курицей

На 6 человек как основное блюдо. Экспериментируйте, сыпьте все, что приглянется для этого рецепта, только пробуйте на вкус, чтобы не перестараться.

6 куриных грудок без кожи
5 стручков зеленого перца чили
1 корешок имбиря размером с большой палец
цедра 1 лайма
сок половины лайма
1 пучок зеленого лука
2-3 зубчика чеснока
1 пучок кинзы
1 пучок базилика
горсть листьев мяты
3-4 ст. ложки растительного масла
300 мл кокосового молока
семена кориандра
морская соль

1. Соль и кориандр истолочь в ступке.

2. В блендере измельчить зеленый лук, зеленый перец чили, имбирь (очистить предварительно), чеснок, кинзу, базилик, мяту, добавить сок лайма, 2 ст. ложки растительного масла и соль с кориандром.

3. Куриные грудки порезать на небольшие куски и замариновать в 4–5 ст. ложках получившейся смеси карри на 30–45 минут (можно оставить на ночь в холодильнике).

4. В сковороде-вок разогреть растительное масло и в течение 2–4 минут обжаривать в нем кусочки курицы. Добавить оставшееся карри и цедру лайма, влить кокосовое молоко, тушить 10–15 минут.

5. Подавать с отварным рисом.

Курица по-марокканski

На 6 человек как основное блюдо.
1 курица
цедра 2 апельсинов
сок 3 апельсинов
100 мл джина
2 фенхеля
3 зубчика чеснока
5 ст. ложек растительного масла
1 1/2 кг картофеля
морская соль
свежемолотый черный перец
Духовку предварительно разогреть до 180 °C.

1. Приготовить маринад из джина, цедры и сока апельсинов, мелко нарубленного чеснока, соли, перца, растительного масла.
2. Курицу нарезать крупными кусками, положить в полиэтиленовый пакет и влить туда маринад. Пакет завязать и положить на 3–5 часов в холодильник.
3. Картофель и фенхель крупно нарезать и проварить в кипящей воде 5–7 минут.
4. Выложить на противень фенхель и картофель, сверху уложить куски курицы и полить все маринадом.
5. Выпекать в разогретой духовке 30–35 минут.

Курица с грибами

На двоих как полноценный ужин (и для десерта место останется).

2 небольших цыпленка
500 г разных грибов (шампиньоны, вешенки, портобелло)
200 г белого сухого вина
щепотка майорана
горсть прованских трав
2 ст. ложки растительного масла
морская соль
свежемолотый черный перец
Духовку предварительно разогреть до 190 °C.

1. В большой миске смешать прованские травы с майораном, солью, перцем, растительным маслом и нарезанными грибами.
2. Разрезать цыплят пополам и положить в миску с грибами и специями на 20–30 минут.
3. Из фольги сделать 4 кармана, в каждый карман положить по 1/2 цыпленка с грибной смесью и влить по 50 мл вина.
4. Запекать 25 минут в разогретой духовке.

Курица с секретом

На 6 человек как ужин.
1 курица (весом 1,5 кг)
50 г копченой ветчины или бекона
горсть петрушки
горсть укропа
горсть кинзы
3 зубчика чеснока
125 г сливочного масла
1 лимон
2 ст. ложки растительного масла
1 кг картофеля
морская соль
свежемолотый черный перец
Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Мелко нарезать бекон, нарубить всю зелень, измельчить чеснок.
2. Размягченное сливочное масло растереть с солью, перцем, зеленью, чесноком и беконом.
3. Под кожу курицы со стороны грудки осторожно, стараясь не повредить кожу, ввести половину полученной смеси.
4. Сделать небольшие надрезы на ножках и туда тоже поместить смесь.
5. Внутрь курицы положить лимон, разрезанный на 4 части.
6. Противень смазать растительным маслом, уложить на него курицу.
7. Картофель порезать кружочками, сбрызнуть растительным маслом, посолить, уложить вокруг курицы.
8. Запекать в разогретой духовке около часа.

Цыпленок с чесноком

На двоих как легкий обед или ужин.

цыпленок весом не более 1 кг
8 зубчиков чеснока
щедрая горсть мелкорубленых листьев петрушки
3 ст. ложки оливкового масла
морская соль
свежемолотый черный перец

1. Цыпленка тщательно промыть и просушить. Он должен быть очень сухой, только тогда получится хрустящая корочка.
2. Острым ножом сделать 8-10 надрезов на ногах, на крылышках и грудке цыпленка.
3. Положить зубчики чеснока в небольшую кастрюльку с холодной водой и довести до кипения, 2 минуты проварить в кипящей воде. Затем чеснок вынуть и истолочь.
4. Смешать чеснок и петрушку. Половиной этой смеси заполнить надрезы на коже цыпленка.
5. Тщательно посолить и поперчить цыпленка снаружи и внутри.
6. Около 20 минут обжаривать цыпленка на среднем огне, переворачивая, чтобы он со всех сторон покрылся золотистой и хрустящей корочкой.
7. Разогреть оливковое масло в небольшой кастрюльке, добавить оставшуюся половину смеси чеснока и петрушки и прогреть на медленном огне. Посолить и поперчить. Полить этим соусом цыпленка и подавать.

Паштет из куриной печенки

1 кг свежей печенки
молоко
1 луковица
1 морковь (если делаете «про запас», то без моркови лучше)
100 г сливочного масла
2 ст. ложки растительного масла
2 отварных яйца
1 ст. ложка коньяка или портвейна (можно добавить херес)
морская соль
свежемолотый черный перец по вкусу

1. Печенку вымачивать в молоке не менее 3 часов (можно оставить на ночь).

2. Обжарить печенку на смеси 1 ст. ложки сливочного и 1 ст. ложки растительного масла до готовности.

3. Мелко порезать и отдельно обжарить лук и морковь также на смеси сливочного и растительного масла.

4. Измельчить печенку, яйца, лук, морковь и оставшееся сливочное масло в блендере. Также для этого можно использовать мясорубку. Но тогда эту смесь придется пропускать через мясорубку минимум четыре раза, чтобы паштет приобрел необходимую рыхлость и воздушность. А можно поступить иначе: пропустить два раза через мясорубку, а затем еще взбить как следует в блендере или миксером.

5. Когда масса станет однородной и воздушной, добавить в нее коньяк, соль и перец. 6. Уложить в форму или сделать рулет и замотать его в фольгу. Положить (минимум на ночь) в холодильник. 7. Подавать с поджаренным хлебом, сливочным маслом и сладким вином, типа токайского или сотерна.

Ароматный маринованный кролик

На 6 человек как основное блюдо.

кролик весом 1,5 кг
сок 1 лайма
Маринад:
250 мл простокваши
пучок мяты
1 стручок красного и 1 стручок зеленого перца чили
1 ч. ложка порошка карри
1 корешок имбиря размером с большой палец
цедра 1 лайма
морская соль
свежемолотый черный перец
Маринад для барбекю:
5 ст. ложек оливкового масла
2 ч. ложки чабреца
2 зубчика чеснока
упаковка бекона
1 лимон
морская соль
розовый перец
черный перец горошком

1. Порезать мясо кролика большими кусками. Если они будут слишком мелкие, есть опасность, что мясо у вас пересохнет.

2. Положить кусочки кролика в маринад и оставить в холодильнике минимум на час (а лучше на ночь).

3. Нанизать на шампур кусочки кролика и жарить их с каждой стороны по 4–5 минут на хорошо разогретом гриле или сковороде-гриль. Снимать только тогда, когда мясо легко отходит от решетки гриля. Проверить, готов кролик или нет, вы можете, слегка его надрезав. Мясо подсушится снаружи, но внутри должно быть сочным.

4. Сбрызнуть соком лайма и подавать.

Маринад

1. Листья мяты и стручки перца мелко нарезать, корень имбиря порубить, перемешать все с порошком карри.

2. Добавить простоквашу, натертую цедру лайма, соль и немного свежемолотого черного перца.

Есть еще один вариант маринада для барбекю

1. Оливковое масло смешать с чабрецом, рубленым чесноком, розовым перцем, положить в маринад кусочки кролика и оставить на несколько часов или на ночь.

2. На горячем гриле, когда уже мясо будет почти готово, посыпать его солью и крупно крошенным черным перцем.

3. Лимон поджарить на гриле и выжать сверху на кролика.

4. Можно вокруг кусочка кролика обернуть длинные полоски бекона, проколоть кусочки шампуром и запекать.

Пьяная утка

На 6 человек как основное — «праздничное» — блюдо.
1 утка весом 1,8–2 кг
300 г утиной (или куриной) печенки
2 зубчика чеснока
4 веточки розмарина
горсть листьев шалфея
250 мл сладкого красного вина (типа кагора)
морская соль
свежемолотый черный перец
Духовку предварительно разогреть до 190 °C.

1. Взбить в блендере сырую печенку, чеснок, розмарин, шалфей с вином.
2. Варить утку в кипящей воде 30–40 минут.
3. В полость тушки влить 2/3 полученной смеси и зашить ее, чтобы ничего не вылилось.
4. Утку как следует натереть солью и перцем, полить оставшейся смесью и выпекать в разогретой духовке 2,5–3 часа.

Бараний окорок с картошкой

Держите мясо в духовке из расчета 45 минут на килограмм плюс 30 минут добавочного времени.

1 бараний окорок на косточке (1,7–2 кг)
3 зубчика чеснока
4-5 веточек розмарина
200 г бекона
1 кг картошки
3-4 ст. ложки оливкового масла
морская соль
свежемолотый черный перец
Духовку предварительно разогреть до 180 °C.

1. На поверхности окорока сделать небольшие надрезы-проколы, вдоль кости сделать глубокие надрезы.
2. Оливковое масло, розмарин, чеснок, соль и перец растереть до однородной массы.
3. Наполнить этой массой все надрезы на мясе, затем обмазать весь окорок.
4. Установить на нижний уровень духовки пустой противень, а на средний — решетку. На решетку уложить окорок, запекать 1,5 часа.
5. Проварить в кипящей воде очищенный картофель до полуготовности, минут 10–15.
6. Аккуратно достать противень из духовки, выложить на него картофель, сверху разложить кусочки бекона. Вернуть противень с картошкой на нижний уровень духовки и продолжать запекать все еще 40–45 минут.

Рыба

Форель с овощами

На 4 человека как легкий ужин.
500 г филе форели
500 г зеленой стручковой фасоли
300 г маленьких сладких помидоров
100 г оливок
сок половины лимона
50 г анчоусов (или соленой кильки)
пучок базилика
3-4 ст. ложки оливкового масла
морская соль
свежемолотый черный перец
Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Фасоль проварить в кипящей воде 5–7 минут, воду слить; фасоль соединить с нарезанными помидорами и оливками без косточек.

2. В ступке растереть листья базилика, перец, соль и оливковое масло и полить этой смесью овощи.

3. Форель нарезать на куски 5–7 см шириной и посолить.

4. Противень смазать оливковым маслом и уложить рядами куски форели и овощи. Форель сбрызнуть соком лимона и оливковым маслом, сверху положить анчоусы. Запекать 10–12 минут в разогретой духовке.

Семга, запеченная в соли

На 6 человек для воскресного обеда или ужина.

1 большая потрошеная семга весом 2,5–3 кг
4 кг соли грубого помола
2 фенхеля
2 лимона
черный перец горошком
Духовку предварительно разогреть до 220 °C.

1. На большой противень высыпать половину соли.
2. Лимоны и фенхель нарезать крупными кусками. Перец растереть.
3. Семгу натереть изнутри перцем, начинить фенхелем и лимонами, уложить на противень с солью.
4. Присыпать оставшейся солью и поставить на 40–50 минут в разогретую духовку.

Биточки из форели

На 6 человек как легкий обед.

400 г филе форели (или семги)
1 морковь
1/2 луковицы
600 г картофеля
2 зубчика чеснока
4 ст. ложки сливочного масла
1 пучок зеленого лука
половина пучка укропа
6-8 маленьких помидоров
мука
оливковое масло
морская соль
свежемолотый черный перец
Соус:
половина пучка укропа
сок половины лимона
6-7 ст. ложек сметаны
морская соль

1. Форель отваривать с чесноком, морковью и луком 15 минут в кипящей воде.
2. Отварить картофель и приготовить из него пюре, добавив сливочное масло и 3 ст. ложки воды, в которой варился картофель. (Можно использовать «вчерашнее» пюре.)
3. Измельчить зеленый лук, укроп, помидоры и смешать все с пюре.
4. Форель раскрошить вилкой, соединить с пюре, хорошо перемешать.
5. Сделать небольшие биточки, обвалять их в муке и обжарить на оливковом масле.
6. Полить соусом и подавать горячими. Соус Смешать все ингредиенты.

Семга и креветки на гриле

На 6 человек, отлично подойдет в качестве закуски на пикнике.

800 г филе семги с кожей
400 г королевских креветок
2 стручка зеленого перца чили
сок 1 лайма
1 ч. ложка натертого имбиря
горсть листьев базилика
морская соль

1. Рыбу нарезать на длинные кусочки (8– 10 см).
2. Перемешать натертый имбирь, мелко нарезанный перец чили, сок лайма, соль и рубленый базилик.
3. Натереть этой смесью семгу и креветки и оставить на 20–30 минут.
4. Кусочки семги сложить пополам и проткнуть тонкой шпажкой, креветки также нанизать на шпажки. Жарить на гриле 5–8 минут.

Сибас, запеченный в духовке

На 6 человек как основное блюдо.
3 сибаса
3 фенхеля
2 лимона
2 красных луковицы
100 мл белого сухого вина
3-4 ст. ложки оливкового масла
щепотка тмина
морская соль
свежемолотый черный перец
Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Рыбу выпотрошить, вымыть, высушить.

2. Соль, тмин и перец растереть, этой смесью натереть рыбу изнутри и снаружи.

3. Разогреть сковороду-гриль, рыбу обжарить с каждой стороны по 5 минут.

4. Лук нарезать крупными кольцами, так же крупно порезать фенхель и лимоны.

5. На дно противня уложить половину нарезанных лука, фенхеля и лимона. На них уложить обжаренную рыбу, полить оливковым маслом и белым вином, сверху выложить вторую половину лука, фенхеля и лимона. Запекать 20 минут в разогретой духовке.

Хлеб. Фокачча. Пицца

Домашний хлеб

1 кг муки
700 мл теплой воды (20 ˚С)
2 пакетика дрожжей (15 г)
растительное масло
15 г морской соли
Духовку предварительно разогреть до 250 ˚С.

1. Просеять муку через сито, добавить дрожжи и соль, перемешать, затем влить воду.
2. Вымешивать большой деревянной ложкой. Если тесто получается слишком крутым, добавить воды.
3. Посыпать стол мукой, выложить на него тесто; осторожно замесить тесто руками.
4. Смазать глубокую посуду растительным маслом, положить в нее тесто, накрыть полотенцем и поставить на 1 час в теплое место. (Кухонный шкаф — идеальное место, главное — не открывать дверку.)
5. Через час выложить тесто на стол, присыпанный мукой, и сделать второй замес.
6. Снова положить тесто в глубокую посуду, густо посыпать мукой и поставить еще на 1 час в теплое место.
7. Присыпать мукой противень, выложить на него тесто, сформовав из него круглый хлеб, выпекать 10 минут в разогретой духовке. Затем убавить нагрев до 220 ˚С и выпекать еще 30 минут.

Фокачча

960 г муки
10 г сухих дрожжей
30 г сахара
20 г морской соли
600 мл теплой воды (20 ˚C)
оливковое масло
Духовку предварительно разогреть до 180 ˚C.

1. Залить дрожжи теплой водой. Когда они растворятся, всыпать соль, сахар, муку и замесить тесто.
2. Выложить тесто на слегка присыпанную мукой поверхность. Обминать 5–8 минут, пока оно не будет гладким и эластичным.
3. Положить тесто в большую миску, смазанную оливковым маслом, и поставить подходить в теплое место на 30 минут или до увеличения в объеме в 3 раза.
4. Смазать противень небольшим количеством масла. Выложить тесто на противень, накрыть его полотенцем и дать постоять в теплом месте 20 минут.
5. Аккуратно пальцами сделать в тесте вмятины, смазать фокаччу оливковым маслом и поставить в разогретую духовку. Выпекать, пока она не станет золотисто-коричневого цвета.

Фокачча с черешней

Я больше люблю с вишней, но тогда обязательно нужно фокаччу, пока горячая, посыпать щедро сахарной пудрой.

350 мл теплой воды (20 °С)
1 ч. ложка сухих дрожжей
500 г муки высшего сорта
50 мл оливкового масла
50 г сахарной пудры
1/2 ч. ложки соли
1 кг черешни или вишни
Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Залить дрожжи теплой водой. Когда они растворятся, всыпать муку, соль и сахарную пудру, вымесить тесто, затем добавить оливковое масло.

2. Месить тесто 3–5 минут, затем поставить на 1 час в теплое место.

3. Застелить круглую форму бумагой для выпечки, смазать ее оливковым маслом. Из теста сформовать плоскую лепешку, уложить ее в форму.

4. Из черешни вынуть косточки. Выложить ягоды на тесто, слегка прижать, чтобы они наполовину погрузились в тесто.

5. Выпекать фокаччу в разогретой духовке 30–35 минут.

Фокачча слоеная с творогом

1 пакетик сухих дрожжей
225 мл теплой воды (20 °С)
400 г муки
2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка морской соли
свежемолотый черный перец
Духовку предварительно разогреть до 220 °С.

1. Подогреть под струей очень горячей воды большую стеклянную миску, в этой миске развести дрожжи в теплой воде. Оставить на пять минут.

2. Муку смешать с солью и просеять.

3. В воду с дрожжами всыпать муку и добавить оливковое масло, вымешивать, пока тесто не станет довольно плотным, но ни в коем случае не крутым. Добавить еще немножко муки, если тесто слишком жидкое. Щедро смазать глубокую миску оливковым маслом, положить в нее тесто, накрыть полотенцем и поставить в теплое место.

4. Через 45 минут тесто надо обмять, затем снова накрыть и поставить в теплое место еще на 30 минут. Из этого количества теста у вас должны получиться две фокаччи.

5. Половину теста разделить еще на две части. Раскатать каждую часть, уложить друг на друга и еще раз раскатать поверху.

6. Выложить на смазанный оливковым маслом противень и выпекать 10 минут.

7. Пропеченную фокаччу разрезать вдоль пополам. Половиной начинки намазать одну разрезанную часть фокаччи, сверху накрыть второй. Смазать поверхность оливковым маслом, посыпать солью и перцем и выпекать еще 5 минут. Из второй половины теста и начинки сделать вторую фокаччу.

Начинка

1. Голубой сыр нарезать небольшими кубиками и перемешать с творогом.

2. Добавить майоран.

Пицца «Маргарита»

Базовое тесто для пиццы (на 2 пиццы):
500 мл теплой воды
4 ч. ложки сухих дрожжей
2 ст. ложки теплого молока
4 ст. ложки оливкового масла
150 г ржаной муки
500 г пшеничной муки
щепотка морской соли
Духовку предварительно разогреть до 220 °С.

1. В большую подогретую миску влить 150 мл теплой воды и положить дрожжи.

2. После того как дрожжи растворятся, всыпать ржаную муку, вымесить и поставить на 30 минут в теплое место.

3. Добавить в опару теплое молоко, оливковое масло, соль, 350 мл теплой воды, пшеничную муку и замесить тесто. Вымешенное тесто поставить на 2 часа в теплое место.

4. Разделить тесто на 2 части, раскатать одну часть в тонкий пласт. Выложить на смазанный оливковым маслом противень.

5. Выложить приготовленное из свежих помидоров томатное пюре на тесто, сверху положить нарезанный кружочками свежий сыр моцарелла (или натереть моцареллу для пиццы на терке).

6. Выпекать в разогретой духовке 6–8 минут. Готовую пиццу посыпать базиликом. Начинка Протереть помидоры через сито, посолить, лишнюю жидкость слить.

Пицца с козьим сыром

Базовое тесто для пиццы (см. стр. 205)
Духовку предварительно разогреть до 220 °С.
Начинка:
французский багет (100 г)
100 г оливок
200 г мягкого козьего сыра
1 стручок зеленого перца чили
200 г руколы
сок половины лимона
оливковое масло базилик

1. Измельчить мякоть французского багета в миксере, нарезать кружочками козий сыр, полить его оливковым маслом.
2. Из оливок удалить косточки, покрошить перец чили, залить оливки с перцем 5–6 ст. ложками оливкового масла.
3. Разделить тесто на 2 части, раскатать одну часть в тонкий пласт.
4. Смазать противень оливковым маслом и выложить раскатанное тесто.
5. Положить на тесто козий сыр, посыпать его хлебными крошками, затем перевернуть сыр и еще раз присыпать сверху хлебными крошками.
6. Выложить оливки на сыр и полить все оставшимся от них оливковым маслом с перцем.
7. Выпекать в разогретой духовке 6–8 минут. Готовую пиццу посыпать измельченным базиликом, руколой, сбрызнуть оливковым маслом и лимонным соком.

Пицца с зеленым луком и чабрецом

Базовое тесто для пиццы.

Духовку предварительно разогреть до 220 °С.

Начинка:

200 г зеленого лука

300 г молодой картошки

оливковое масло

чайная ложка сухого чабреца или 2 ст. л свежих листиков чабреца

3 ст. ложки винного уксуса

150 г бекона

морская соль

свежемолотый черный перец

1. Мелко покрошить лук.

2. Разогреть сковороду с тонким дном, добавить 3 ст. ложки оливкового масла и положить на нее лук. Жарить лук, аккуратно помешивая, пока он не станет мягким. Сбрызнуть уксусом.

3. Нарезать картошку на кусочки 2–3 мм толщиной, добавить 3 ст. ложки оливкового масла, чабрец, соль и перец.

4. Раскатать тесто для пиццы на поверхности, присыпанной мукой, как можно тоньше.

5. Выложить на тесто лук, сверху разложить картошку и кусочки тонко нарезанного бекона. Сбрызнуть оливковым маслом.

6. Поставить противень в разогретую духовку на 10–15 минут. Все должно быть аппетитно-золотистым.

Напитки. Чай. Кофе

Ванильный дайкири

За основу возьмем следующую меру: 1 часть = 50 мл.
2 стручка ванили
свежевыжатый сок лайма
ром
ванильный сироп или тростниковый сахар
лед

1. В бутылку рома положить 2 стручка ванили; настаивать 5–7 дней.

2. Для приготовления коктейля взять 3 части рома, 1 часть свежевыжатого сока лайма и несколько капель ванильного сиропа (ванильный сироп можно заменить тростниковым сахаром).

3. Влить все в шейкер, добавить большое количество льда, как следует взболтать, пропустить через стрейнер (приспособление для отделения коктейля от льда).

Negroni

1 часть = 30 мл.
Campari
джин

Martini Rosso

апельсин (лимон)
лед

1. В большой стакан для виски положить большое количество льда.

2. Налить часть Campari, часть джина и часть вермута Martini Rosso, положить кусочек апельсина или лимона. Готово!

Campari Orange

50 мл аперитива Campari
лед
100 мл свежевыжатого апельсинового сока
долька апельсина

В высокий стакан налить Campari, апельсиновый сок, положить дольку апельсина и несколько кубиков льда.

«Канарейка»

2 лимона 3 ст. ложки сахара листья мяты 500 мл кипятка Срезать цедру 2 лимонов, положить в термос, добавить сахар и листья мяты. Залить кипятком.

Сливочный коктейль

1 банан
2 ст. ложки меда
400 г льда
200 мл сливок

Взбить в блендере сливки, банан, мед и лед. Джин с гранатом 180 мл джина 2 граната лед Положить раскрошенный лед в высокие бокалы. Влить в каждый бокал по 60 мл джина, положить горсть зерен граната. Из второго граната выдавить сок и добавить в бокалы.

Грог

1 часть = 50 мл.
ром
4 палочки корицы
10-16 гвоздичек
2 ст. ложки коричневого сахара
чай
лимон

Заварить довольно крепкий чай, добавить в заварку корицу, гвоздику, коричневый сахар. Налить в стаканы 1 часть рома и 2 части заваренного таким образом чая. Положить в каждый стакан по дольке лимона.

«Зимняя мята»

На 3 человека. Изобретение А.С. Кончаловского во время работы над пьесой «Мисс Жюли».

150 мл водки
3 ч. ложки сахара
сок 3 лаймов
горсть листьев мяты
лед

Растереть мяту с сахаром, добавить сок лайма, водку, лед и взбить в шейкере.

«Джунгли»

На 2 порции.

1 манго

1 свежий ананас

1 банан

лед (если коктейль для взрослых)

100 мл соевого или обычного молока (если коктейль для детей)

несколько кусочков манго для украшения

1. Очистить манго, удалить косточку и порезать мякоть.

2. Ананас очистить и порезать на кусочки.

3. Банан (вы угадали!) тоже очистить и порезать на кусочки.

4. Положить все ингредиенты в блендер, добавить большое количество льда или молока, если вы готовите для детей, и взбить до получения плотной и однородной массы.

5. Подавать в высоких стаканах. Украсить кусочками манго, чтобы коктейль выглядел особенно празднично!

Чай

Про чай написано много книг, и немало экспертов провели бесчисленное количество часов за изучением сортов чая; того, как он должен быть заварен, стоит ли пить чай с молоком или с лимоном, добавлять ли сахар или все-таки чай нужно пить в чистом виде, когда он просто заварен водой, и только это единственно правильно. Я тоже знаю, как правильно заваривать чай: обязательно необходимо сполоснуть заварочный чайник кипятком и в горячий чайник насыпать необходимое количество заварки. Обычно это чайная ложка заварки на каждую чашку. Иногда пишут, что нужно добавить еще одну ложку заварки на весь чайник, чтобы вкус чая был богаче. Я этого не делаю, так как мне кажется, что чай тогда становится слишком крепким и его нужно разводить кипятком, что меняет его вкус уже не в лучшую сторону.

Итак, в горячий заварочный чайник следует насыпать нужное количество заварки и залить его только что вскипяченной водой. Правильная заварка начинается именно с кипячения воды: вода для чая должна быть вскипячена один раз — до появления небольших пузырьков. Не следует дважды кипятить воду, доливать к кипяченой холодную, подогревать остывшую воду, доводить воду до сильного кипения (так, что вода бурлит и пар идет). Во всех этих случаях правильной заварки не получится: чай будет горьким, жестким, неприятным на вкус, его аромат пропадет.

Вторая важная деталь: желательно, чтобы вода сама по себе была вкусной. То есть если ваша вода из-под крана пахнет хлором, не ленитесь и пропустите ее через какой-нибудь фильтр, тогда и чай будет вкусней. А дальше все очень просто. Накрыть заварочный чайник крышкой, сверху обязательно посадить «чайную бабу». Почему я настаиваю на том, что нужно закрывать чайник «бабой»? Потому что чай должен настояться. Обычно это занимает от трех до шести минут, в зависимости от того, какой крепости чай вы любите. Чтобы листики чая раскрывались и отдавали весь свой аромат, надо изолировать чайник от потери тепла. Для этого и нужна разумно придуманная в свое время «чайная баба». Вы можете пить чай и с молоком, и с медом, и с лимоном, и с сахаром, и с вареньем. Мало того: чем больше всяких добавок стоит на столе, тем аппетитнее все это выглядит. Необязательно погружать все в одну чашку, но попробовать всего по чуть-чуть совсем не вредно.

Имбирный чай

небольшой пучок мяты
2-3 корешка очищенного имбиря (размером в большой палец)
1 ст. ложка меда
1 л кипятка

Все ингредиенты поместить в термос и залить кипятком. При подаче обязательно процедить через сито.

Булочки с изюмом

По-английски эти булочки называются scones, англичане не представляют себе Five o'clock tea без этой вкуснятины.

Секрет этих булочек — разрыхлитель должен быть хорошего качества, но можно использовать и соду, обязательно гашенную соком лимона (1 ч. ложка соды и сок половины лимона).

450 г муки
1 пакетик разрыхлителя
1 стакан холодного молока
2 яйца
1 желток
85 г размягченного сливочного масла
40 г сахарной пудры
100 г изюма
морская соль

Духовку предварительно разогреть до 150 °С.

1. Просеять муку через сито, добавить разрыхлитель, щепотку соли и размягченное сливочное масло. Перетереть руками или смешать в комбайне с насадкой для теста.

2. Взбить яйца до увеличения их в объеме в 2 раза. Продолжая взбивать, влить молоко.

3. Получившуюся массу смешать с тестом, добавить изюм, все хорошенько вымесить.

4. Получившееся рыхлое тесто присыпать мукой с обеих сторон, слегка прижать ладонью, чтобы получился пласт высотой 2–3 см.

5. С помощью небольшой круглой чашки вырезать из теста булочки. Смазать их поверхность смесью яичного желтка с молоком.

6. Присыпать противень мукой, выложить на него булочки и выпекать в разогретой духовке 25–30 минут. Присыпать сахарной пудрой.

Абрикосовое варенье с вариациями

Идея Музы Туринцевой Главный секрет варенья — на килограмм фруктов кладется полкило сахара.

2 кг абрикосов
1 кг сахара
500 г апельсинов
200 г грецких орехов
корень имбиря

Просто абрикосовое варенье

Разложить отделенные от косточек абрикосы в четыре емкости, засыпать сахаром так, чтобы он покрыл фрукты, одну емкость поставить на огонь. На медленном огне довести до густого прозрачного состояния. Охладить и выложить в банки. Хранить в холодильнике.

Абрикосово-апельсиновое варенье

В другую емкость с абрикосами добавить полкило апельсинов с кожурой, нарезанных полукольцами, и поставить на огонь. Стараться не тревожить варенье помешиванием, чтобы сохранить половинки абрикосов целыми. Варить на медленном огне. Время от времени снимать с варенья пенку. Когда варенье начнет бурлить, а пены уже не будет — значит, оно готово.

Абрикосово-имбирное варенье

В следующую часть абрикосов натереть корень имбиря на мелкой терке, варить на медленном огне до густого прозрачного состояния.

Абрикосовое варенье с грецкими орехами

Последнюю часть сварить, как и первую, и за 20 мин до готовности добавить 200 г грецких орехов, перемешать, снять с огня. Остывшее варенье разложить по банкам, хранить в холодильнике.

Кофе

Я считаю, что самыми главными экспертами по кофе являются итальянцы. Итальянцы без ума от кофе. Крепкий черный кофе, сваренный в эспрессо-кофеварках, стал повторением их горячего южного темперамента. Почему так сложилось, почему Италия, где кофе не растет, стала самой мощной кофейной империей — я не знаю, но думаю, что именно итальянцы обладают довольно интересными секретами по части кофе.

Насколько я понимаю, в современном мире производителем кофе является не тот, кто его выращивает и собирает, а тот, кто его обжаривает и упаковывает. Да, на самом деле все дело в обжарке и смешивании двух сортов: арабики и робусты. Арабика — самый важный вид кофе в мире — отличается сложным ароматом. Робуста — второй по популярности вид — характеризуется высоким содержанием кофеина в зернах. Робусту используют в кофейных смесях для придания крепости напитку. И вот интенсивность аромата в напитке зависит от того, в каком процентном содержании у нас находится смесь арабики и робусты. И в равной степени интенсивность аромата зависит от того, каким образом и методом кофе обжарен. Каждая марка итальянского кофе — это семейные секреты обжарки кофе. И именно поэтому каждый сорт обладает своим специфическим вкусом.

Почему итальянцы, которые пьют очень много кофе, остаются при этом здоровой нацией? Потому что порция настоящего эспрессо — всего лишь 20 граммов. Горячий пар, проходя через смесь в кофемашине, выбирает из кофе все самые приятные и полезные соединения, за которые мы и любим этот напиток. А вот кофеин, как более тяжелая фракция, за это время возгнаться не успевает.

Я считаю, что кофе надо покупать в зернах и молоть его дома. Даже если у вас нет кофемолки, а только простая ручная мельница. Ведь аромат свежемолотого кофе не может сравниться с ароматом молотого кофе из вакуумной упаковки, даже самой прочной. А хранить его нужно в хорошо закрывающейся герметичной посуде. Можно даже держать кофе в холодильнике. А если вы пьете кофе крайне редко — положите его в морозильник. Как мне кажется, варить кофе дома, если нет эспрессо-машины, лучше всего в машинке, которая называется «мокка». Это такой маленький самоварчик, который также придумали итальянцы, обожающие крепкий кофе. Устроена она

следующим образом. На дно самоварчика наливается вода, а сверху насыпается кофе. И вот когда вода начинает кипеть, то пар проходит через кофе и наверх поднимается уже сам кофейный напиток. Получается практически так же крепко и вкусно, как в эспрессо-машине.

Сливки, которые можно добавить в кофе, — это отдельная история. Если сливки добавляют теплыми, то кофе не приобретает кислый вкус, который обязательно присутствует в любом кофейном сорте. А если сливки добавить холодными, то кофе будет немножко кислить, но это все на любителя. Наиболее старым и простым способом приготовления кофе, широко используемым и сегодня, является заваривание кофе в турке, или джезве. По названию этого сосуда нетрудно догадаться, что этот способ пришел в Европу из Турции. Так вот, жители Турции добавляют в конце в свои знаменитые турки, в которых они варят кофе, капельку ледяной воды, чтобы обострить эту кислинку, которая присутствует в кофе.

Лучший кофе получается при использовании свежей холодной, насыщенной кислородом воды. Этому нет научных объяснений, но это факт. Если попробовать кофе, приготовленный на отстоянной теплой воде, и сравнить его с напитком, сваренным на свежей холодной воде, различия будут очевидны. Ну что может быть лучше ароматного кофе утром, я не знаю, наверное, только чай!

Овсяное печенье

Если вам понравится это печенье, сделайте его побольше, положите в стеклянный герметичный контейнер и балуйте себя и своих любимых.

100 г размягченного сливочного масла
1 яйцо
1/2 стакана сахарной пудры
1/2 стакана коричневого сахара
100 г муки
несколько капель ванильной эссенции
2 горсти изюма
1/2 стакана овсяных хлопьев
1/2 стакана теплой воды
Духовку предварительно разогреть до 180–200 °С.

1. Вымесить размягченное сливочное масло, коричневый сахар и сахарную пудру.
2. Яйцо взбить и ввести в полученную массу.
3. Влить теплую воду, ванильную эссенцию, затем добавить муку, овсяные хлопья и изюм. Все тщательно перемешать.
4. Застелить противень бумагой для выпечки, смазать ее сливочным маслом. Выложить столовой ложкой тесто на бумагу, распластать шарики на расстоянии 3 см друг от друга.
5. Выпекать в разогретой духовке 15–20 минут.

Кокосовые тучки

Очень важно взбить охлажденный белок с щепоткой соли в крепкую пену. Если тесто все же жидковато, не бойтесь добавить по паре ложек кукурузной муки и кокосовой стружки.

1 белок
85 г сахарной пудры
2 ч. ложки кукурузной муки
90 г кокосовой стружки
1/2 плитки шоколада
Духовку предварительно разогреть до 150 °С.

1. Взбить миксером белок, добавить к нему сахарную пудру.
2. Продолжая взбивать, добавить кукурузную муку и кокосовую стружку.
3. Застелить противень фольгой, выложить на нее кокосовую массу в виде шариков. Выпекать 15–20 минут.
4. Растопить на водяной бане шоколад. Готовые пирожные сверху полить шоколадом.

Десерты

Черешневое сорбе

Главный секрет сорбе — качественные ингредиенты.
1 1/2 кг черешни
350 г сахарной пудры
200 мл розового вина

1. Вынуть из черешни косточки, измельчить в блендере (взбивать буквально 2–3 секунды).

2. Добавить сахарную пудру и вино, хорошенько перемешать.

3. Влить сорбе в пластиковый контейнер, закрыть крышкой. Замораживать примерно 8 часов, перемешивая каждый час, чтобы смесь осталась однородной. Или заморозить сорбе в мороженице.

Грейпфрутовое сорбе с Campari

1 л грейпфрутового сока
сок 2 лимонов и 2 апельсинов
400 г сахарной пудры
200 мл Campari

1. Соединить все ингредиенты и перемешивать, пока не растворится сахарная пудра.
2. Влить в пластмассовую форму, закрыть крышкой. Замораживать примерно 8 часов, перемешивая каждый час, чтобы смесь осталась однородной, или воспользоваться машинкой для приготовления мороженого.

Лимонное сорбе

4 лимона целиком
5 бананов
1 кг сахарной пудры
2 л лимонного сока

1. Лимоны и бананы очистить от кожуры и порезать на кусочки. Добавить сахарную пудру.

2. Лимоны, бананы и сахарную пудру взбить в блендере, добавить лимонный сок.

3. Замораживать примерно 8 часов, перемешивая каждый час, чтобы смесь осталась однородной. Или отправить все в мороженицу.

Ванильное мороженое

Грейте сливки до появления первых пузырьков. Если сливки закипят, у вас ничего не получится.

1 л 33 %-ных сливок
семена из 2 стручков ванили (сами стручки тоже пригодятся)
8 желтков
170 г сахарной пудры или очень мелкого сахара

1. В тяжелую кастрюлю налить сливки, добавить в них семена и стручки ванили. Подогреть, но ни в коем случае не доводить до кипения.
2. Взбивать желтки с сахаром, пока масса не станет светлой и довольно плотной. Даже миксером это занимает 6–8 минут.
3. Добавить немного теплых сливок. Перемешать. Затем влить оставшиеся сливки и снова как следует перемешать, чтобы масса получилась однородной.
4. На очень слабом огне довести массу до кипения, постоянно помешивая. Как только она загустеет, тут же ее снять.
5. Вылить в пластиковый контейнер, охладить и поставить в морозилку на 6–8 часов. Энергично перемешивать мороженое каждый час деревянной ложкой, чтобы оно получилось однородным и рыхлым. Или использовать машинку для приготовления мороженого.

Карамельное мороженое

Готовится так же, как ванильное, и затем в него добавляется карамель. Ее нужно предварительно охладить, иначе желтки могут свернуться.

1200 мл сливок
8 желтков
270 г сахара

1. Взбить желтки с 150 г сахара, добавить 200 мл сливок, энергично взбивая.
2. 1 л сливок довести до кипения и сразу снять с огня.
3. Горячие сливки соединить с взбитыми желтками и перемешать.
4. Поставить на небольшой огонь и, помешивая, довести до кипения. Снять с огня в момент закипания.
5. В большую сковороду всыпать 120 г сахара, смочить его водой, поставить на огонь и сварить карамель.
6. Добавить карамель в сливки, перемешать, влить в контейнер с крышкой и поставить в морозилку на 6–8 часов. Перемешивать мороженое каждый час деревянной ложкой. Или использовать машинку для приготовления мороженого.

Мороженое «Семифреддо»

стакан жареного фундука
150 г сахара
3 яйца
360 мл сливок
щепотка соли

1. Из 100 г сахара, смоченного водой, сварить карамель и добавить в нее фундук.
2. После застывания карамелизированный фундук измельчить или разбить скалкой.
3. Отделить белки от желтков. Взбить желтки, 50 г сахара и 360 мл сливок. В полученную смесь добавить измельченный фундук.
4. Взбить белки, добавив щепотку соли. В орехово-желтковую массу осторожно ввести белки.
5. Поставить в морозильник минимум на 40 минут.

Маскарпоне с малиной

Для этого десерта используйте только свежайшие желтки. Маскарпоне нужно размешивать только деревянной ложкой.

3 желтка
100 г сахарной пудры
500 г сыра маскарпоне
300 г малины

1. Венчиком взбить желтки и, продолжая взбивать, добавить сахарную пудру.
2. Тщательно перемешать деревянной ложкой сыр маскарпоне с желтками и сахарной пудрой, поставить на 30–40 минут в холодильник.
3. Подавать с малиной или другими ягодами.

Клубничный десерт

Фрукты, склонные к окислению и вследствие этого к «погрустнению», то есть к потере красивого цвета, лучше всегда протирать через пластиковое сито деревянной ложкой, избегая соприкосновения с металлом.

1 пакетик желатина
2 ст. ложки воды
300 г клубники
300 мл жирных сливок
2 ст. ложки сахара
2 ст. ложки теплого молока
сок 1 лимона
сливочное масло

1. Желатин залить теплой водой.
2. Протереть клубнику через волосяное сито деревянной ложкой.
3. Добавить в протертую клубнику сок лимона, сахар и перемешать.
4. Молоко подогреть и добавить в желатин.
5. Взбить сливки венчиком или миксером в объемную массу и перемешать с клубничным пюре.
6. Все ингредиенты соединить, перелить получившуюся массу в глубокую посуду, смазанную сливочным маслом, и поставить в холодильник на пару часов.

Торт «Клубничный лес»

Коржи можно вместе со сливками перекладывать любыми ягодами или «припущенными» персиками, сливами, абрикосами. Главное — чем тоньше коржи, тем вкуснее.

125 г сливочного масла
175 г миндаля
70 г муки
5 яичных белков
225 г сахарной пудры
морская соль
Духовку предварительно разогреть до 150 °C.
Крем:
1 л жирных сливок
150 г сахарной пудры
150 мл коньяка
2-3 капли ванильной эссенции
1 1/2 кг клубники

1. Растопить масло.
2. Миндаль измельчить в блендере в порошок.
3. К белкам добавить щепотку соли и половину сахарной пудры, взбить в крепкую пену, затем добавить измельченный миндаль, продолжая взбивать на малой скорости.
4. Осторожно влить растопленное масло. Добавить оставшуюся сахарную пудру и муку, аккуратно все перемешать.
5. Вырезать из бумаги для выпечки большие круги (диаметром 28–30 см), смазать их сливочным маслом и положить на противень.
6. Тонким слоем (3–5 мм) распределить тесто по бумаге.
7. Выпекать в разогретой духовке 10–15 минут. Снять коржи с бумаги сразу же после того, как они готовы.

Крем

1. Взбить сливки с сахарной пудрой (немного пудры оставить), добавить ванильную эссенцию и коньяк. Перемешать.
2. Разрезать клубнику вдоль на 4 части.
3. На каждый корж выложить слой взбитых сливок, затем слой клубники.
4. Украсить последний слой взбитых сливок клубничными дольками, поставленными вертикально, и посыпать сахарной пудрой.

Сливовый пирог

Здесь нет секретов, получается всегда и у всех. Впрочем, есть одна тонкость: чем слаще сливы, тем лучше.

15-20 слив
150 г масла
1/2 стакана сахара (или еще меньше!)
3 яйца
1 стакан фундука
1 стакан муки
1/2 ч. ложки разрыхлителя
Духовку предварительно разогреть до 170 °С.

1. Масло взбить с сахаром до состояния белого крема, ввести яйца по одному.
2. Добавить крупно нарезанные сливы, измельченный фундук, муку, разрыхлитель, аккуратно все вымесить.
3. Смазать форму сливочным маслом, выложить в нее тесто. Выпекать в разогретой духовке 40–45 минут.

Лимонный пирог

Очень советую тем, кто любит все цитрусовое и, конечно, кукурузное. Утром, с кофе с молоком, ах!

250 г сливочного масла
1 стакан сахара
1 стакан миндаля
3 яйца
цедра 2 лимонов
сок половины лимона
100 г кукурузной муки
1/2 ч. ложки разрыхлителя
щепотка соли
Духовку предварительно разогреть до 170 °С.

1. Взбить масло и сахар до светлого легкого кремового состояния, ввести по одному яйца.
2. Измельчить миндаль в порошок и перемешать с полученной массой.
3. Добавить мелконатертую цедру, лимонный сок, кукурузную муку, разрыхлитель, соль.
4. Смазать форму маслом, выложить в нее тесто. Выпекать в разогретой духовке 40 минут.

Персиковый пудинг

Смело вместо персиков кладите сливы, абрикосы, мягкие груши. Провалы исключены.

6 персиков
125 г сливочного масла
200 г сахара
2 яйца
120 г муки
разрыхлитель
ванильный экстракт
Духовку предварительно разогреть до 150 °C.

1. Половинки персиков без косточек положить в кастрюлю, залить смесью из 4 столовых ложек воды, 3 столовых ложек сахара и пары капель ванильного экстракта. Поставить персики на огонь, тушить до мягкости.

2. Растереть размягченное сливочное масло с оставшимся сахаром, добавить муку и разрыхлитель, взбить яйца и смешать с полученной массой.

3. Персики выложить в форму, смазанную маслом, сверху выложить тесто и поставить в разогретую духовку на 25–30 минут.

Яблочный пирог

Если вы любите все очень карамелизированное (как я), сыпьте побольше сахара на яблоки сверху и поверх сахара положите небольшие кусочки сливочного масла.

упаковка замороженного слоеного теста

2 крупных яблока

сахар

корица

Духовку предварительно разогреть до 180 ˚С.

1. Смазать противень маслом и присыпать мукой.

2. Раскатать тесто, вырезать из него большой круг и выложить на противень.

3. Посыпать сахаром и корицей.

4. Выложить нарезанные тонкими ломтиками яблоки веером на тесто, сверху присыпать сахаром и корицей.

5. Выпекать в разогретой духовке 30 минут. Да, и обязательно на последние 3–5 минут поднять противень под гриль или просто поставить на самый верхний уровень и увеличить температуру до 250 ˚С.

Шоколадный торт «Два ореха»

Кусочек такого пирога завернуть в фольгу, положить в небольшой пластиковый контейнер, в сумку и прихватить с собой на работу. Когда устали, когда грустно, когда… уж поверьте, это лучше, чем сникерс. Только никому не показывайте — отберут.

2 плитки горького шоколада
200 г грецких орехов
200 г миндаля
125 г размягченного сливочного масла
120 г сахара
6 яиц
Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Шоколад поломать на крупные куски и вместе с орехами измельчить в блендере, но не в муку, а в среднюю крошку. Можно оставить 1/3 всего шоколада и, поломав на небольшие кусочки, вдавить его в тесто перед тем, как ставить форму в духовку. Тогда, если вы подаете пирог теплым, шоколад останется жидким и будет приятно вытекать.
2. Сахар растереть с размягченным сливочным маслом до консистенции светлого крема, ввести по одному желтки, отделенные от белков, затем осторожно вмешать туда орехи с шоколадом.
3. Взбить белки в крепкую пену и аккуратно соединить с основной массой. Старайтесь не очень усердствовать в перемешивании, чтобы в тесте остались пузырьки воздуха.
4. Разъемную форму смазать сливочным маслом, выложить в нее тесто и выпекать 35–45 минут в разогретой духовке.

Шоколадный торт с имбирем

Этот рецепт для компании из 10–12 человек.
500 г черного, горького шоколада
500 г размягченного сливочного масла
10 яиц
400 г сахарной пудры
70 г кукурузной муки
100 г натертого имбиря
2-3 ст. ложки какао-порошка
Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Растопить шоколад и сливочное масло на водяной бане.
2. Взбить яйца с сахарной пудрой до кремообразной массы.
3. Добавить натертый имбирь в растопленный шоколад и масло, перемешать, затем добавить муку и какао-порошок и еще раз тщательно перемешать.
4. Соединить получившуюся шоколадную массу со взбитыми яйцами и очень осторожно вымесить.
5. Смазать большую разъемную форму маслом и влить в нее тесто. Выпекать в разогретой духовке 40–45 минут.

Шоколадный мусс

Можно использовать белый шоколад вместо черного, тогда кладите 40–50 г сахара.

150 г черного шоколада
150 мл сливок
1 стручок ванили
80 г сахара
4 яйца
морская соль

1. Растопить шоколад на водяной бане.
2. Разрезать вдоль стручок ванили, ножом вынуть из него семена, положить их в сливки, затем влить сливки в растопленный шоколад.
3. Отделить белки от желтков. Взбить желтки с сахаром, ввести их в шоколадно-сливочную массу и аккуратно перемешать.
4. Взбить в крепкую пену белки с щепоткой соли.
5. Соединить белки с шоколадной массой и осторожно перемешать.
6. Переложить получившуюся массу в глубокую посуду, в которой вы будете ее подавать, или в отдельные формочки-стаканчики и поставить в холодильник на 4–5 часов.

Тирамису

Если тирамису можно резать ножом, значит, это не тирамису! Тирамису накладывают только ложкой. Как правило, назавтра оно еще вкуснее!

400 г сливочного сыра маскарпоне
5 яиц
1/2 стакана сахарной пудры
2 ст. ложки коньяка (амаретто, рома)
250 мл крепкого кофе
бисквит или 1 упаковка печенья «Дамские пальчики»
2 ч. ложки какао-порошка

1. Отделить белки от желтков. Взбить желтки с сахарной пудрой до увеличения объема в 3–4 раза, добавить сыр маскарпоне и хорошо вымесить.

2. Взбить белки в крепкую пену, добавить в сырную смесь и аккуратно перемешать.

3. Разрезать бисквит на небольшие полоски. В заваренный кофе добавить коньяк и пропитать кусочки бисквита, выложить бисквит в фаянсовую или стеклянную форму одним слоем.

4. Выложить слой сырной смеси на кусочки бисквита, затем снова бисквит и снова крем (последним должен оказаться слой крема) и поставить в холодильник на несколько часов. Перед подачей присыпать какао-порошком.

Панна кота

Если алкоголь не добавлять, десерт будет более плотным. Лично мне нравится такая слегка «плывущая» фактура.

600 мл сливок
1/2 стакана сахарной пудры
2 ст. ложки сахара
1/2 стакана молока
цедра 1 лимона
ванильная палочка или ванильный экстракт
1 упаковка желатина
6-8 слив
алкоголь (граппа, коньяк, ром и т. д., но не водка)

1. Пакетик желатина замочить в молоке и дать постоять, пока он не растворится.
2. В 400 мл сливок добавить цедру лимона и ванильную палочку (или пару капель экстракта) и довести до кипения. Снять с огня и вынуть цедру и ванильную палочку.
3. Соединить желатин со сливками и перемешать (если желатин плохо растворился, процедить жидкость через ситечко).
4. Оставшиеся 200 мл сливок слегка взбить с сахарной пудрой, добавить 1 ст. ложку алкоголя.
5. Соединить обе части сливок. Разлить сливочное желе в небольшие чашки или мисочки и поставить в холодильник на 2–3 часа.
6. Сливы разломать пополам, слегка потушить на сковороде, добавив 2 ст. ложки сахара. В последний момент добавить 2 ст. ложки алкоголя. Горячими сливами украсить застывшее желе.

Марокканский торт

Очень просто и красиво. Настоящий праздничный десерт. Шарик ванильного мороженого или взбитые сливки (только не из распылителя) очень его украсят.

250 г кедровых орешков
250 г сливочного масла
200 г сахара
3 яйца
4 ст. ложки меда
115 г муки
цедра 1 апельсина
Духовку предварительно разогреть до 180 °C.

1. Слегка обжарить кедровые орешки.
2. Взбить миксером масло с сахаром до консистенции светлого легкого крема, по одному ввести яйца, продолжая взбивать.
3. Добавить мед, муку, мелко натертую цедру апельсина.
4. В получившуюся массу добавить кедровые орешки.
5. Выложить тесто в разъемную форму, смазанную маслом. Выпекать в разогретой духовке 25–30 минут.

Творожный торт

Творог обязательно должен быть сухим. Если он влажный, оставьте его на несколько часов под прессом (завернув предварительно в марлю).

500 г жирного творога
3 желтка
1/2 стакана сахарной пудры
100 мл жирных сливок
сок половины лимона
200 г бисквитного печенья
50 г размягченного сливочного масла

1. Протереть творог через сито, чтобы он стал более воздушным.
2. Взбивать миксером желтки с сахарной пудрой, пока масса не увеличится в объеме в 2–3 раза.
3. Соединить взбитые желтки и сок лимона с творожной массой.
4. Перемешать размягченное сливочное масло с измельченным печеньем.
5. Смазать разъемную форму для выпечки сливочным маслом. Выложить сначала массу из крошек, а сверху — творожную массу.
6. Поставить на 3 часа в морозильник. 7. Украсить взбитыми сливками.

Эклеры

Прежде чем вводить яйца, убедитесь, что масса не очень горячая. Не открывайте духовку во время выпекания ни в коем случае! Некоторые считают, что духовку не нужно предварительно разогревать.

150 г муки
1 стакан воды
100 г сливочного масла
1 ст. ложка сахара
3-4 яйца
1 ч. ложка соли
Духовку предварительно разогреть до 180 °С.
Крем:
50 г сахарной пудры
2 желтка
25 г кукурузной муки
1 стручок ванили
250 мл молока

1. Муку просеять.
2. Масло, соль, сахар и воду соединить в кастрюльке и довести до кипения на медленном огне. Как только жидкость закипит, снять с огня.
3. Ввести муку, очень энергично вымешивая.
4. Оставить охлаждаться на 2–3 минуты.
5. Ввести по одному яйца. Сначала 3 шт., а если консистенция слишком крутая — ввести еще одно. Тесто должно получиться гладким и блестящим.
6. Ложкой выложить тесто в форме шариков на противень на расстоянии 2–3 см друг от друга (можно использовать кондитерский шприц и выдавить «правильные» длинные эклеры).
7. Выпекать 20–25 минут, не открывая духовки, затем уменьшить температуру до 160 °С и оставить еще на 15 минут в духовке.
8. Вынуть из духовки. Дать остыть и наполнить кремом.

Крем

1. Венчиком взбить сахар, желтки и кукурузную муку.
2. Разрезать стручок ванили вдоль, вынуть из него семечки. Семечки и сам стручок добавить в молоко и довести его до кипения.
3. Молоко добавить в желтковую массу и очень быстро все

вернуть на огонь.

4. Постоянно помешивая, довести до кипения, затем протереть через сито, охладить полученную массу и наполнить пирожные.

Лимонный торт

Торт получается очень большой и праздничный. Главное, все хорошо взбить и очень осторожно смешивать.

Тесто:
250 г муки
50 г миндаля
75 г сахара
190 г сливочного масла из морозильника
цедра 1 лимона
1 желток
1 яйцо
1 чайная ложка коньяка (или воды)
Духовку предварительно разогреть до 180 °C.
Начинка:
4 яйца
170 г сахара
цедра 2 лаймов
150 мл сока (2/3 сока лайма и 1/3 лимона)
150 мл сливок 35 %-ной жирности

1. Муку перемешать с измельченным миндалем и сахаром.
2. Натереть на крупной терке замороженное масло и перемешать его с мукой, сахаром, миндалем, добавить цедру лимона, желток и одно целое яйцо. Тщательно перемешать.
3. Добавить коньяк (если тесто суховато — добавить 1–2 ст. ложки воды), вымесить тесто, сформовать из него шар и положить в холодильник на 2 часа.
4. Вынуть тесто из холодильника. Поместить между двумя листами для выпечки и раскатать.
5. Уложить тесто в высокую форму, смазанную маслом, так, чтобы получилась корзинка. Проткнуть вилкой. Положить на тесто бумагу для выпечки и высыпать на нее примерно 1 кг гороха или другой крупы, чтобы тесто при выпечке не вздыбилось и корзинка сохранила нужную форму.
6. Выпекать 15 минут в разогретой духовке. Затем вынуть горох, наполнить песочную основу лимонной начинкой и выпекать еще 30 минут. Оставшаяся часть теста спокойно пролежит в морозильнике еще дней 5.

Начинка

Взбить яйца с сахаром, добавить мелко натертую цедру

лаймов, сок лайма и лимона и взбитые сливки.

Заключение

Я люблю готовить и испытываю множество позитивных эмоций, когда «творю» на кухне, расслабляюсь, удивляюсь, прихожу в восторг.

Эта книга — окошко в МОЮ кухонную жизнь, если Вам что-то показалось интересным, что-то Вы приготовили и у Вас что-то получилось — УРА! — если я помогла советом или Вы узнали что-то новое, значит, у нас с Вами много общего и можно даже сказать, что мы — товарищи-коллеги, и тогда мы обязательно продолжим наше общение через экран и будущие книжки.

Удачи!